

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 среднего 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;

выставление оценок за выполнение упражнения; выполнение упражнений на быстроту с подведением итогов перед группой др. Принцип от простого к сложному стоит в обучении плаванию на первом месте. Требование выполнять сложные упражнения без надлежащей подготовки приводит к ослаблению веры в свои силы.

Критериями развития мотивационной сферы детей является проявление интереса к занятиям, положительных эмоций, чувств, стремлений, потребностей. Для определения мотивационной основы воспитанников нами была разработана трехуровневая система оценивания: высокий (В), средний (С), низкий (Н). Сбор данных проходил на начало и конец эксперимента, в форме анкетирования родителей бесед, интервьюирования ребенка, педагогического наблюдения. По ходу работы собирались оценочные суждения о каждом ребенке в соответствии с представленными критериями. Характеристики уровней приобщения школьников к оздоровительному и спортивному плаванию отражены в таблице

Трехуровневая система оценивания мотивационной основы школьников

Высокий	С удовольствием собирается на тренировку. Нравится заниматься плаванием. С интересом осваивает полученные знания. Стремится скорее овладеть техникой спортивных способов плавания. Проявляет повышенный интерес к новым упражнениям и заданиям. Добивается правильного выполнения упражнения и задания. Активно участвует на теоретических занятиях, вступает в дискуссию, беседует. Осознает значимость и нужность занятий по плаванию для своего организма. Стремится показать наилучший результат.
средний	Сам собирается в бассейн. Заниматься плаванием не отказывается. Слабое стремление овладеть техникой спортивного плавания. Несистемное осваивание знаний. Пассивно участвует в беседах, опросах. Не связывает занятия

	плаванием с влиянием на организм и здоровье человека. Воспринимает процесс обучения плаванию, как способ общения с друзьями и возможность для игр.
Слабый	Не нравится заниматься плаванием. Отсутствует интерес ко всем видам занятий.

Анализ полученных результатов отражен в таблице

Показатели активизации мотивов к занятиям плаванием у младших школьников в процессе обучения плаванию

Мотивация	Кол-во	Срезы					
		Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		в	с	н	в	с	н
Начало эксперимента	чел.	2	11	2	3	10	2
	%	13.3	73.3	13.3	20	66.6	13.3
Конец эксперимента	чел.	6	7	2	10	4	1
	%	40	46.6	13.3	66.6	26.6	6.6

Анализ результатов исследования показал, что в ЭГ отмечен позитивный рост развития мотивов по сравнению с контрольной группой. Дети экспериментальной группы больше проявляли интерес к новым упражнениям и заданиям. Особое внимание детей привлек видеоматериал образовательного характера. Дети ЭГ активно участвовали в беседах, опросах, интересовались значением плавания для организма и здоровья человека.

Таким образом, использование в тренировочном процессе широкого спектра средств и методов обучения и воспитания, соблюдение общих и специфических принципов тренировки, применение информационных наглядных пособий привели к позитивным изменениям показателей развития мотивационной сферы ребенка. Отсюда можно сделать вывод, что проделанная нами работа эффективна.

Заключение

Повышение психологической напряженности происходит у каждого ребенка поступившего в школу. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на поведении ребенка. Момент перехода от дошкольного возраста к младшему школьному называют кризисом семилетних. Помочь детскому организму справиться с кризисом, могут физические нагрузки, спортивная деятельность. Особое место в списке видов спорта отводится плаванию. Плавание - один из самых полезных видов физических упражнений, благотворно и разносторонне воздействующих на растущий организм детей. Оно способствует оздоровлению детей, укрепляет нервную систему.

Возраст 7-8 лет характеризуется существенными изменениями в эмоционально-мотивационной сфере. Первый раз возникает обобщение переживаний. У ребенка от чередования успехов или неудач, может развиваться комплекс неполноценности, может появиться ущемленное самолюбие или, напротив, чувство собственной значимости, умелости, компетентности. Занятия плаванием обогащает ребенка не только двигательным опытом, но и наполняют его эстетическим, эмоциональным потенциалом, а так же волевым, нравственным, спортивным опытом, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Спортивная деятельность по обучению плаванию требует выполнения конкретных, иногда жестких, упражнений, проявление дисциплинированности, определенных волевых усилий. Если сразу предъявить детям эти требования, то многие бросят плавание, как несоответствующее их представлениям. Поэтому тренеры зачастую прибегают к помощи игровых уроков, что бы поднять эмоциональную составляющую тренировки.

На первом этапе спортивного совершенствования, когда в мотивационной структуре юных пловцов преобладают такие мотивы, как

желания, стремления и интересы, большую роль играют: создание в бассейне и в зале общей физической подготовки благоприятной для занятий обстановки; воспитательные меры, помогающие обучающимся осознать, что занятия плаванием требуют нелегкой, кропотливой работы; предварительное знакомство с трудностями учебно-тренировочного процесса, воспитание чувства собственного достоинства, одобрение и поощрение проявлений воли, чувства долга и т. П.

Существуют определенные условия для эффективного обучения детей плаванию:

- умение и готовность педагога наблюдать за детьми, заметить внутреннюю готовность ребенка к освоению новых, более сложных движений и действий;
- умение педагога учиться у детей и импровизировать вместе с ними и вслед за ними («подглядеть» новый способ манипуляций ребенка с предметами и оборудованием; подхватив инициативу ребенка, придумать новое упражнение и предложить его детям);
- наличие оптимального количества игровых и обучающих средств, их разнообразие (по назначению, по форме, по цвету и т.д.);
- умение педагога быть терпеливым, не навязывать ребенку новые упражнения, лишь косвенно, через деятельность других детей вызвать его желание делать то, что и другие, стимулировать и поощрять самостоятельный выбор.

Практические рекомендации тренерам для формирования у школьников мотивации к занятиям плаванием

1. Не оставлять без внимания правильное выполнение упражнения.
2. Систематически хвалить детей за успехи, поощрять.
3. Взять за правило - словесные подбадривания и дружескую улыбку.
4. Детей хвалить надо искренне. Неискренняя похвала или поощрение – не работают. Если говорить, что воспитанник сделал все правильно, когда он

сам знает, что это не так, это «говорит» ему о том, что тренер просто хочет его успокоить. Неискренность понижает доверие к тренеру-преподавателю.

5. Признавать неудачный старт своего воспитанника. Например, обнять его и сказать: «Да, это действительно не лучший результат», но в то же время, подбодрить его: «В следующий раз у тебя все получится».

6. Особое внимание уделять освоению и отработке умений и навыков. Юные спортсмены должны видеть улучшение своих спортивных результатов.

7. Разнообразить и видоизменять виды спортивной деятельности. Дети должны испытывать ощущение успеха, это основная цель всего процесса обучения. Приводить физическую активность в соответствии с потребностями ученика, а не наоборот.

8. Важно поощрять усилия ребенка в такой же степени, как и его результат. Просто показывать положительное отношение, когда все идет хорошо. К сожалению, юные пловцы не всегда выигрывают и не всегда демонстрируют хороший результат. Но, если воспитанник полностью выложился, то что еще от него можно требовать...

9. Поощрять правильные технические действия, а не просто результат.

10. Пользоваться на тренировке методом оценки упражнений по уровню сложности и методом соревнований.

11. Важно применять в процессе подготовки юных пловцов информационно-образовательный наглядный материал.

12. обязательно наладить контакт с родителями своих воспитанников, привлечь родителей на свою сторону для активизации мотивации к занятиям плаванием.

Список литературы.

1. Ануфриева, А.Ф. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф Ануфриева., Костромина С. Н.. - 3-е изд., переработанное и доп. - М.: изд. Ось-89, 2003.
2. Асмолов ,А.Г. От действия к мысли: пособия для учителя. / А.Г. Асмолов Г. В Бурменская., Володарская И. А. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
3. Ашмарина, Б.А., Теория и методика физического воспитания [Текст] Учеб.для студентов фак. Физ. культура педагогических институтов. / Ашмарина Б.А., М: Просвещение, 1990г.-287с.
4. Венгер,А.А. Психологическое обследование младших школьников / А. А., ВенгерЦукерман. - М.: Владос-Пресс, 2005.
5. Волков ,Б.С. Младший школьник: как помочь ему учиться / Б. С Волков - М.: Академический Проект, 2004.
6. Выготский,Л.С. Педагогика. Собрание сочинений/ Л.С Выготский. – М., 2002.
7. Гамезо,М.В. Возрастная и педагогическая психология. Учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов./ М. В. Гамезо - М: Педагогическое общество России, 2003.
8. Головей,Л.А. Практикум по возрастной психологии. / - Л. А., Головей Рыбалко Е. СПб.: Речь, 2005.
9. Головина В.А., Физическое воспитание: Учебник / под ред. Головина В.А., Маслякова В.А., Коробкова А.В. И др.- М.: Высшая школа, 1983.
10. Давыдов,В.В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М.,2009
11. Дружинин,В.Н. Психология общих способностей. / В. Н. Дружинин - СПб Питер, 2004.
12. Дубровина,И.В. Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия. / - И. В. Дубровина М.: Академия, 2006.
13. Дубровина,И.В. Практическая психология образования./ И. В., Дубровина Прихожан А. М., Зацепин В. В. - 4-е изд., Питер, 2007.
14. Карпенко,Л.А. Краткий психологический словарь. / – Л. А. .Карпенко М.: Политиздат., 1995.

15. Киселёв, В.П. Развитие двигательных качеств детей школьного возраста. [Текст]: // Изд. Саратовского университета, 2003г.- 84с.- В.П. Киселёв
16. Крайг ,П. Психология развития / П .Крайг. - СПб.: Питер, 2010.
17. Крутецкий, В. А. Психология обучения и воспитания школьников/ В. А. Крутецкий - М.: Просвещение, 2006.
18. Кузнецова, З.И. Развитие двигательных качеств школьника./ З.И. Кузнецова, - М.: Просвещение, 1997.
18. Куколевский, Г.М. Физическое совершенствование. [Текст]:/ Г.М. Куколевский, - М.: Медицина, 1977.
19. Мальцева, К.П. Особенности памяти младшего школьника// Психология младшего школьника/ К. П. Мальцева - М.: изд. АПН РСФСР, 2009.
20. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки./ Л.П. Матвеев, - М.: Ф и С, 1977г.- 271с.
- 21.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры для институтов физ. культуры. [Текст]:/ Л.П. Матвеев.- М. Физкультура и спорт, 1991г.- 543с.
22. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории [Текст]: учеб.пособие / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. - М.: Просвещение, 199
23. Марцинковская,Г.Д. Диагностика психологического развития детей: Пособие по практической психологии/ Г. Д. Марцинковская - М.: Линка-Пресс, 2007.
24. Матюшкин, А.М. Развитие творческой активности школьника/ А.М. Матюшкин - М.: Педагогика, 2001.
25. Немов, Р. С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических учеб. Заведений. / Р. С. .Немов - М.: Просвещение: Владос, 1995.
26. Никитюк Б.А., Гладышева А.А. Анатомия и спортивная морфология [Текст]: учебное пособие для ин-тов физ. культ./ Никитюк Б.А., Гладышева А.А - М.: Ф и С, 1989г.- 176с

