МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт	**Кафедра**
Физической культуры и спорта	**Теоретические основы физической культуры и спорта**
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физкультурное образование

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему

СТИМУЛИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

Студент _____ Голофеев Дмитрий Сергеевич
подпись, дата

Руководитель_____ _____ Баландин В.П.
подпись, дата

Нормоконтролер _____ Опарина О.Н.
подпись, дата

Работа допущена к защите

Протокол заседания кафедры от « _____» _ 2018г №_____

Заведующий кафедрой _____ Тома Ж.В.
подпись

Работа защищена с оценкой _____

Протокол заседания ГЭК от «_____»_____2018 г № _____

Секретарь ГЭК_____ _____ Кочеткова Е.Ф.
подпись

Пенза 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ КАК ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
1.1 Особенности взаимосвязи активности и деятельности	5
1.2 Возрастные особенности физкультурно-спортивной активности	9
1.3 Значение активности детей на занятиях спортом	14
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	21
2.1 Задачи исследования	21
2.2. Методы исследования	21
2.3Организация исследования	22
ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ	24
3.1 Содержание методов и средств стимулирования физкультурно-спортивной активности детей 7-9 лет на занятиях плаванием	24
3.2 Эффективность построения учебно-тренировочного процесса по плаванию, направленного на формирование физкультурно-спортивной активности у детей	32
ВЫВОДЫ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	45
ПРИЛОЖЕНИЯ	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Большой процент детей не имеет предрасположенности к высоким достижениям в спортивном плавании, но это не умаляет значения данного вида упражнений для развития и укрепления организма, сохранения здоровья ребенка. В этой связи актуальным является разработка способов формирования мотивированной потребности к систематическим занятиям плаванием как в спортивном, так и в общеразвивающем аспекте.

Одной из проблем подготовки в спорте, особенно детей, является создание таких условий, чтобы развивался интерес, увлечённость процессом, на основе которой будут формировать в дальнейшем более высокие мотивы, например, достижение высокого спортивного результата. Но даже если ребенок пришел заниматься по желанию родителей, не представляя, что такое тренировка в плавании важно захватить его внимание, увлечь. Поскольку занятия плаванием несёт в себе много положительного для развития и здоровья занимающихся детей, поэтому одной из актуальных задач, которая, пожалуй, всегда будет оставаться важной, является повышение активности ребенка или ее поддержание на занятии для обеспечения эффективного процесса на учебно-тренировочном занятии.

В связи с этой проблемой возникает необходимость не только поиска средств, позволяющих обеспечить должный уровень активности ребенка, но и раскрыть роль тренера в создании условий, способствующих проявлению высокой физкультурно-спортивной активности ребенка на тренировке. А для этого тренер не только должен владеть знаниями в стандартной методике обучения и развития физических качеств, а быть наставником, воспитателем, где-то родителем. В реальной жизни сочетать все качества могут не все тренеры, но это является необходимым условием для качественной работы с детьми. Недостаточно выступать роли только «давателя» знаний.

Таким образом, актуальность нашей работы определена противоречием между необходимостью повышать эффективность учебно-тренировочного

занятия плаванием и обеспечением должного уровня физкультурно-спортивной активности детей на занятиях, которая влечет за собой качество обучения юных пловцов.

Цель исследования – выявить эффективность процесса стимулирования физкультурно-спортивной активности детей 7-9 лет, занимающихся плаванием.

Объект исследования – двигательная деятельность детей на занятиях плаванием, содействие повышение ее качества в ходе стимулирования их физкультурно-спортивной активности.

Предмет исследования – процесс стимулирования физкультурно-спортивной активности детей 7-9 лет на занятиях плаванием.

Гипотеза исследования – повышение физкультурно-спортивной активности детей, занимающихся плаванием обеспечивается использованием разнообразных приемов, средств и методов, стимулирующих интерес и увлеченность детей на занятиях.

ГЛАВА 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ КАК ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Особенности взаимосвязи активности и деятельности

Современный этап исследований теоретических и практических проблем мотивации занятий физической культурой и спортом в образовании в целом характеризуется стремлением к критическому осмыслению достигнутого, отказом от многих привычных догм при одновременном сохранении того позитивного, что накоплено за многолетний период научных поисков.

Поскольку понятие «физкультурно-спортивная активность» является одним из основополагающих в исследовании, необходимо, на наш взгляд, уточнить его сущность и определить структуру.

Активность человека явление неоднозначное. В психологии понятие «активность» применяется для обозначения трех неодинаковых явлений:

1) определенная, конкретная деятельность индивида;

2) состояние, противоположное пассивности (это не всегда актуальная деятельность, а порой только лишь готовность к деятельности, состояние, близкое к тому, что обозначается термином «уровень бодрствования»);

3) инициативность, или явление, противоположное реактивности (действие субъекта внутренне вовлеченно, а не бездумное реагирование).

Активность, по мнению Н.С. Лейтеса, выступает «как фактор, характеризующий психические процессы и "[11].

Большое значение в науке придается "принципу деятельности". Нет. Бернштейн, введение этого принципа в психологию, представляло собой суть защиты решающей роли во внутренней программе в действиях фев [13].

Деятельность-это состояние активности живых организмов, которое является условием их существования. Активность состояние активности субъекта определяется изнутри, из отношения к миру, и осуществляется в out-в поведенческих процессах. Внутренняя организация деятельности: причина, цель, инструменты; внешнее поведение. Деятельность рассматривается как

динамическое состояние деятельности и собственности человека, что в конечном счете определяет возможность его собственного движения, деятельности и развития.

Потому что каждая деятельность всегда является "нормативным", потому что она соответствует цели, в том случае, если деятельность теряет свою энергетическую основу – мотивацию и развивается на уровне сверхъестественности, очевидно, не может. Действия, которые не позволяют субъекту достичь этой цели, традиционно считаются достаточно активными или "пассивными", то есть в принципе они не могут быть вызваны для деятельности.

Уровень активности, ее продолжительность, стабильность и другие показатели в зависимости от последовательности и оптимальных комбинаций различных компонентов: эмоционального, мотивационного и т.д. В связи с этим, в зависимости от способа общения умственной и личной деятельности, можно получить оптимальный или не оптимальный характер. Например, для поддержания определенного уровня активности может быть два способа: переутомление всеми силами, что приводит к усталости, снижению активности, а также из-за эмоционально-мотивационного подкрепления. Эти два подхода, например, к различию между традиционным образованием в высшем образовании, основанном на конференциях, и инновационными формами образования, основанными на методах активного обучения [22].

Для внутренней организации человеческой деятельности у А. В. Петровского она состоит из решаемых мотивационных основ, способствующих деятельности [20].

В психологии, в рамках подхода к деятельности, есть некоторое несоответствие в интерпретации деятельности. Психологическая теория деятельности с учетом макроструктуры деятельности, в виде сложной иерархической структуры. Он состоит из нескольких уровней, включая: специальные действия, действия, операции, психофизические характеристики. Специальные мероприятия в этом случае проявляются в виде набора действий,

вызванных мотивом. Они обычно включают в себя игры, обучение и работу. Их также называют формами человеческой деятельности. Борис Ананиев, помимо вышесказанного, во многих "формах деятельности в отношениях человека и мира" классифицирует как спортивную боевую деятельность, познание, общение, управление людскими ресурсами, инициативу. Деятельность, в данном случае, соответствует особой форме деятельности или конкретной деятельности [22].

Но деятельность отличается от деятельности, потому что первая не может быть объективной, и не сознательно.

Деятельность-единство внутренних и внешних проявлений деятельности. Деятельность может быть определена как особый вид человеческой деятельности, направленной на познание и творческую трансформацию мира, включая себя и условия его существования.

Активность-крупнейшая единица для анализа внешних проявлений активности, целостного, комплексного, мотивированного поведенческого действия. Результатом деятельности является динамика опыта, выражающая взаимосвязь между индивидуальной потребностью и ее объектом.

Деятельность понимается как деятельность на тему, которая стремится изменить мир, производство или производство продукта материальной или духовной культуры.

Человеческая деятельность является источником ее развития, определяет деятельность и является ее движущей силой. Основное различие между этими терминами заключается в том, что деятельность исходит из потребности объекта, а деятельность-из потребности в деятельности. Кроме того, активность, похоже, предшествует событию во времени: перед началом деятельности мы активно выбираем то, что вы хотите, свободно планировать, думать о том, что значит что-то достичь. Но деятельность не только предшествует деятельности, но и "следует" всему процессу. Невозможно представить, что оптимальная активность лишена активности [11].

Таким образом, конкретное поддержание активности субъекта, и

определяет эффективную деятельность в будущем.

В рамках исследования активности в качестве темы для спорта деятельность будет связана со специально организованными физическими упражнениями. Исходя из этого, физическую культуру и спортивную деятельность можно рассматривать как критерий физической культуры и спортивной деятельности, показателем участия индивида в физической культуре и спортивной жизни, является улучшение биосоциального характера человека посредством физической культуры, которая представлена систематикой, продолжительностью тренировок, мотивацией и интересом к выполняемым упражнениям. Можно оценить, насколько измеряется комплексный уровень участия человека в социальной деятельности, в данном случае физической культуры и спорта. Спортивная деятельность сочетает в себе:

- Спортивный интерес ; ;
- Физическая культура и потребность в спорте;
- индивидуальные факторы ; ;
- субъективный фактор.

Физическая культура и спортивный интерес (FKSI) - форма человеческого сознания о необходимости физической подготовки и спорта, преднамеренное желание участвовать в некоторых видах спорта [12].

Физическая культура и спортивная потребность, является одним из основных мотивационных факторов для физической культуры и спортивной деятельности человека, характеризуется наличием его желания для физического совершенствования и подготовки на этой основе физической культуры и спортивных интересов.

Индивидуальные факторы для физической культуры и спорта-это может быть состояние здоровья учащихся, состояние материальной базы спорта, в адрес учебного процесса в физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, частота занятий, Продолжительность и цвет, эмоционально.

Субъективные факторы для физической культуры и спортивной деятельности-определение потребностей, интересов и мотивов для вовлечения молодежи в эту деятельность. К ним относятся: удовлетворение, соответствие эстетическим вкусам, духовное обогащение, развитие познавательных способностей, понимание личностной и общественной значимости занятий [8].

Таким образом, физкультурно-спортивная активность является предшествующим условием физкультурно-спортивной деятельности и сопровождает ее, обеспечивая ее эффективность. При этом физкультурно-спортивная активность определяется личностными внутренними мотиваторами. Поэтому значение в направленном формировании физкультурно-спортивной активности у детей как фактор, ведущий к эффективной двигательной деятельности определено сущностью самого процесса.

1.2 Возрастные особенности физкультурно-спортивной активности

Физкультурно-спортивная активность детей определяется психологическими особенностями проявления активной позиции, увлеченности, привлекательности, объясняется интересом и другими мотивами.

Благодаря активности детей, выступающей в разных видах и формах, процесс воздействия среды на ребенка это сложный двусторонний процесс взаимодействия растущего человека с окружающей средой. Этот сложный процесс является причиной развития ребенка [10].

Ребенок усваивает знания, опыт, накопленный многими поколениями людей, живших до него. Он должен овладеть различными понятиями, которые уже были разработаны в опыте людей. Эти знания ребенок получает подготовленным способом, либо непосредственно от старших, либо из книг, через искусство и культуру. Ребенок также берется за законы, правила, оценку судьи, который вынужден подчиняться, и как он учится использовать в своей

практике.

Собственная деятельность ребенка и соответствующие внутренние изменения изложены в четырех компонентах.:

1) последовательность;

2) превышает;

3) осознание собственной ситуации.

4) интерес к новому.

Необычайная сложность взаимодействия ребенка с окружающей средой усиливается тем, что с ранних лет своей жизни ребенок проявляет себя как активный субъект, не только реагирующий на раздражения, которые на него обрушиваются, но и воздействующий на свое окружение и на себя. При этом не следует забывать, что с каждым днем жизни роль этого фактора (активности) резко возрастает.

Роль активной деятельности человека в процессе познания окружающего мира [15] особенно важно.

Внешние формы деятельности могут быть различными:

- вердикт по чему-то;
- ситуационный анализ и планирование деятельности ; ;
- оценка и принятие решений:
- поиск информации:
- разработка алгоритма деятельности ; ;
- поиск сайтов в собственных ресурсах;
- разработка и формулирование программ ; ;
- определение ограничений в конкурсе .

Деятельность ребенка, которая действует не только в его играх, работе или физической активности. Он играет важную роль в познавательном процессе и имеет разные формы, которые происходят на разных уровнях, но он всегда является одним из самых важных отношений ко всей деятельности и развитию ребенка в целом.

Игнорируя роль деятельности ребенка в его развитии, является одной из

причин застоя, в котором западная психология рассмотрен вопрос о факторах и причинах развития. Между тем вне деятельности ребенка нет связи со средствами массовой информации, а вне общения нет развития. В то же время, что означает, форма и характер бизнеса, его роль в развитии ребенка меняется каждый день из жизни растущего человека.

Активность ребенка выражается в его действиях. Быть активным означает быть в активном состоянии.

Развитие активности ребенка можно проследить по следующим линиям:

1. Реактивные действия, на которые ребенок реагирует действием того или иного раздражителя (в том числе и взрослого словесного порядка), становятся все более произвольными, некоторые действия сдерживаются, некоторые осуществляются, выражая растущие желания и потребности ребенка. Деятельность творческая.

2. Простые движения на простом прикосновении-дрожащие ноги, крик, поворот головы, поворот под влиянием системы обучения, показ, имитация в сложной системе ориентированной на действие структуры с объектами, а затем в сложной деятельности полной: игры, наблюдение за животными, обучение, рисование. Эта деятельность подчинена определенным причинам и имеет конкретную цель в качестве своей цели. Она приобретает все более организованный и управляемый характер.

3. По мере того, как вы учитесь говорить, деятельность детей приобретает интеллектуальный характер и включает в себя условия будущего строительства, объект игры, поиск способов выполнения рабочего задания и т. д., В конце дошкольного возраста деятельность, которую ребенок может принимать в формах чисто умственной.

4. На всех этапах развития выражается детская активность:

А) в подражательных действиях (словах, играх, поведении););

Б) в исполнительных действиях, когда ребенок подчиняется требованиям взрослого, сделать необходимые жесты и действия, таким образом навыков.

В) в самостоятельных действиях, когда ребенок встречает новые вещи, он их трогает, переваривает, бросает, сосет. На основе этих независимых случайных действий создаются мощные (направляющие) исследования рефлексии " что это такое?"С овладением речью это отражение исследования проявляется во множестве случаев, к которым ребенок прибегает у взрослых [19].

Деятельность ребенка в возрасте от шести до семи лет организована и очень разнообразна. У него все больше и больше умственной активности. Ребенка, поступающего в школу, свидетельствует о его / ее деятельности в планирование будущей работы, черчение и др.деятельность ребенка четко выражается в его рассуждениях, полемике, вопросах, которые он решает не только взрослым, но и книгам, ему самому.

На всех этапах развития возраста будут проявляться различные виды деятельности детей, но содержание каждого из них, роль в общем развитии и место среди других форм деятельности для детей значительно различаются.

Виды деятельности ребенка:

- поиск;
- когнитивный;
- творческий,
- электровоз;
- социальные [18].

Рассмотрим содержание каждого из них.

Поисковая активность выражается в поведении, направленном на самостоятельный поиск информации о данной ситуации для взрослых, активно-трансформирующем самостоятельную деятельность, где дети собираются получить новые неожиданные знания. В поисковой деятельности ребенок работает как исследователь, который изучает или действует различными способами на окружающие объекты и явления с целью повышения своих знаний и мастерства.

Поисковая деятельность человека выражается в поведении, которое

направлено на изменение ситуации или отношений с ней, которое возникает при дефиците информации, и невозможности прогнозирования результатов деятельности, но все время с учетом степени ее эффективности. Поисковая деятельность определяется необходимостью эффективности деятельности для достижения поставленной цели, и так или иначе связана с обновлением поля ям, причем не только через поисковую систему недостающих предметов, но и через реконструкцию манежа. Важнейшим условием его появления является дефицит [8].

Отдельно или как разновидность поисковой деятельности, можно выделить познавательную деятельность. В ней знание является самостоятельной ценностью и мерой человеческой деятельности. Самое главное-не преодолевать зону проблем как барьер для каких-то целей, а расширять представления о мире и свойствах своей познавательной деятельности. В то же время, на наш взгляд, поисковая деятельность имеет тенденцию к замедлению в поле, конфликт разрешен, а познавательная, наоборот, к увеличению, так как имеет катарический эффект [6].

Познавательная активность развивается из потребности в новых ощущениях, связанных с ребенком от рождения. В дошкольном возрасте на основе этой потребности формируется желание учиться и открывать для себя как можно больше нового. Познавательная деятельность выступает движущей силой развития ребенка и определяет его желание больше узнать об объектах и явлениях окружающего мира.

Творческая деятельность выражается в актуализации творческого потенциала. Одним из важнейших направлений в работе с детьми является формирование творческого отношения к явлениям окружающей действительности.

Творческий ребенок, творческая личность-это результат всего образа жизни дошкольника, его общения и совместной деятельности со взрослым человеком, его собственной деятельности. У ребенка постепенно формируется самый сложный внутренний мир, который обеспечивает всю его деятельность,

будь то реклама, или, наоборот, определяет развитие проверенных схем. Учат, как правило, индивидуальным приемам и формам творчества.

Двигательная активность-это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием для формирования основных структур и функций организма, знать и весь мир. Показано, что неспособность реализовать потребность в движении приводит к снижению умственной активности, которая является не только физическим состоянием ребенка, но и психическим состоянием ребенка. При различных типах движений стимулируются различные участки мозга. Именно поэтому для нас так важно устранить существующий недостаток двигательной активности у детей.

Социальная деятельность направлена на овладение нормами и правилами социальной жизни ребенка, показ и моделирование социальных отношений. Формы социальной активности социальную позицию ребенка, которая определяет способ его вхождения в мир взрослых и дальнейшую социальную адаптивность [9].

Таким образом, мы видим, что в основе всех видов активности лежит собственная внутренняя активность ребенка. Поэтому одна из задач, которая стоит перед человеком, имеющим отношение к воспитанию детей, – уделять приоритетное внимание развитию представленных видов детской активности путем стимуляции собственной внутренней активной позиции ребенка. Благодаря активности ребенка в его поведении, интересах, суждениях выявляются черты, которые взялись как будто неизвестно откуда.

1.3 Значение активности детей на занятиях спортом

Многие дети интенсивно занимаются различными видами спорта. Спорт является одной из немногих сфер деятельности детей, которой они могут заниматься активно, и которая имеет определенное значение для них самих, их друзей и родителей. В процессе спортивной тренировки, занимающиеся не должны быть пассивными мотив воздействия тренера. Необходимо, чтобы они

сами были активны. В связи с этим перед тренером стоит задача обеспечить высокий уровень активности практиков всеми доступными способами и средствами.

Для этого у тренера должен сформироваться интерес к физической подготовке, вовлеченность в развитие своих волевых, психических и физических свойств, привести к удовлетворению от тренировки. Важно соблюдать принципы спорта, физических упражнений, которые не только обеспечивают успех в тренировках, но и сохранение и укрепление здоровья практикующих врачей.

Активность, проявляемая спортсменами во время тренировок, делится на познавательную и двигательную. Познавательная деятельность связана с проявлением внимания, с пониманием информации, ее запоминанием и воспроизведением. Двигательная активность связана с непосредственным выполнением физических упражнений. Но во время познавательной и во время двигательной деятельности проявляется, прежде всего, умственная деятельность [11].

Позаботьтесь о том, чтобы повысить активность спортсменов на тренировках, важно относиться к этой деятельности с тем, чтобы подчинить ее образовательным задачам, то есть стимулировать организованную деятельность для студентов, для того, чтобы построить тренировку таким образом, чтобы у студентов не было повода, а время проявлять неорганизованную активность (например, бег и другие "зоологические " действия", по словам А. С. Макаренко). Чем больше места занимает первый вид деятельности, тем выше организация обучения. При плохой организации более половины движений выполняется студентами, что не совпадает с задачами обучения [17].

Организованная двигательная активность спортсменов определяет двигательную плотность тренировки. Достижение высокой двигательной плотности не должно быть самоцелью для тренера. Во-первых, необходимо уйти от задач физических упражнений: повышение двигательной активности

спортсменов не должно происходить за счет их познавательной активности. Во-вторых, необходимо учитывать ограниченные физические возможности студентов, необходимо, чтобы они отдыхали после серии физических упражнений [10].

Исходя из двойственной природы деятельности человека в социальной и биологической-и факторов, определяющих деятельность спортсменов на тренировках, можно разделить на одинаковые группы.

К социальным факторам относятся: особенности организации тренером соответствующей деятельности, оценка деятельности спортсмена на тренировках со стороны тренера и сопровождающих, удовлетворенность занимающихся образованием, наличие на них интересующей спортивной деятельности и назначение профессий со спортивной деятельностью. Биологические факторы, прежде всего, вызывают потребность в движении.

Степень активности спортсмена в тренировке, определяется совокупностью этих факторов, однако, приводит к разным вовлеченным может быть разным факторам. Это создает неоднозначную картину проявления активности спортсменов, например, тренеру для контроля за деятельностью, которая задействована, необходимо понимать каждый случай отдельно. Только тогда мы сможем узнать, чем вызвана пассивность одного спортсмена и высокая активность другого.

Важно знать направление деятельности спортсмена, какие цели он преследует: эгоистичные или коллективистские, социальные или антиобщественные. В противном случае, заботясь о повышенной активности и воспитывая таким образом промышленность как одну из положительных характеристик человека, можно невольно способствовать развитию других, уже негативных качеств человека [21].

Хотя степень активности спортсменов на тренировках определяется прежде всего социальными факторами, но не следует недооценивать роль биологических факторов-потребности человека в двигательной активности, которая выражается у разных людей в разной степени. Поэтому как можно

создавать в одном и том же эффекте социальные мотивы, так и для того, чтобы оставаться разной деятельностью у разных исполнителей. Эти различия будут определяться различной степенью выраженности потребности в двигательной активности.

Показано, что высокий уровень двигательной активности в течение дня и во время тренировки связан с преобладанием возбуждения "внутреннего" баланса и с сильной нервной системой; низкий уровень двигательной активности связан с преобладанием торможения "внутреннего" баланса и с малой силой нервной системы. Поскольку типологические особенности проявления свойств нервной системы являются врожденными, есть основания говорить о том, что у людей различия в потребности в движениях также имеют врожденную основу, а не только социальную [20].

Кроме того, сочетание силы нервной системы с преобладанием возбуждения "внутреннего" баланса является нейродинамической основой проявления высокого терпения при возникновении усталости. Поэтому, с одной стороны, людям с этими типологическими особенностями нервной системы нужно больше двигаться, чтобы удовлетворить потребность в двигательной активности, а с другой стороны, они могут больше выдержать, продержаться и в том случае, когда потребность уже удовлетворена, еще больше-когда усталость прогрессирует. Это объясняет эффективность таких людей в динамической и статической работе, а также больший объем выполняемой физической работы и приводит к большим успехам.

Не случайно поэтому наилучшие показатели в овладении двигательными навыками и развитии двигательных качеств обнаруживаются у людей с выраженными типологическими характеристиками, особенно с преобладанием напряжения на "внутреннем" балансе.

Характерно, что большая потребность в двигательной активности проявляется в выполнении всех видов мышечной работы, с прохождением программного материала во время тренировки. Это подчеркивает неспецифический характер потребности в двигательной активности.

Подход к автобусу для студентов с различными потребностями в физической активности должен быть индивидуальным, а также оценка их напряженной работы, показанная спортсменами во время тренировки. Основная деятельность практикующего по отношению к другому не означает, что он более осознает свои обязанности, что он более ответственен. Ему просто нужно больше движения, чтобы удовлетворить его потребность в физической активности. Для тех, кто занимается с низкой потребностью в двигательной активности, необходима такая организация работы, так как они чувствовали бы постоянное внимание со стороны тренера и сокурсников, постоянный мониторинг их действий и успехов. Хорошие результаты получаются при спаривании высокоактивного спортсмена с малоактивным. Первый осуществляет контроль и поддерживает другие [23].

Вышесказанное относится только к первому, хотя и наиболее значимому свойству деятельности-энергетическому потенциалу," заряду " исполнителя деятельности. Еще одной важной характеристикой активности является склонность к определенному типу деятельности (разнообразной или монотонной, требует скорости и регулярности и стереотипные действия и т. д.). Это качественная характеристика деятельности, ее избирательность, также связан со свойствами нервной системы.

Так, люди с подвижностью нервных процессов, с сильной нервной системой подвергаются разнообразным видам деятельности, требующим быстрых и неожиданных решений, готовы идти на риск. Люди с противоположными типологическими особенностями-инертностью нервных процессов и слабой нервной системой-не переносят больших психологических нагрузок, поэтому предпочитают спокойную, размеренную, даже монотонную деятельность. Поэтому дети могут проявлять Различный интерес к гимнастике, баскетболу, плаванию и другим видам спорта. В зависимости от материала, активность студентов может быть больше или меньше [25].

Активность, концентрация, дисциплина спортсмена, продолжительность и эффективность его работы определяются мотивацией в тренировочном

процессе. К спортивным достижениям, рожденным за секунды или минуты, идут постепенно изо дня в день, на протяжении многих лет.

Существуют два пути обеспечения и поддержания такой готовности:

- создание, укрепление, постоянное развитие и совершенствование предметов спортивной подготовки;

- установление хороших отношений с различными сторонами учебного процесса . Это деление условно, так как формирование субъектов осуществляется через формирование соответствующих условий. Но у мотивации есть своя басня [11].

Мотивы занятий спортом разные. Это желание улучшить здоровье, сформировать отношение, это желание развить двигательные и волевые качества. Внимание к мальчикам и девочкам разное: девочки чаще думают о отличной фигуре, гибкости, грации движений и походке, реже о развитии скорости, выносливости, силы. Мальчики также хотят развивать силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Значимость привлекательных сторон физической культуры с возрастом меняется. Если младшие школьники интересуются физической активностью в целом (дети любят бегать, прыгать, играть, не особо задумываясь о том, что это средство для их физического и психического развития), то подростки занимаются физической подготовкой с определенной целью. У старшеклассников на первом месте стоят предметы, связанные с их жизненными планами, то есть подготовка к определенной профессиональной деятельности [20].

Мотивы на начальном этапе занятий спортом способствуют включению в спортивную деятельность.

К ним относятся::

- предмет эмоционального притяжения физических упражнений, основанный на естественной потребности человека в физической активности .

- мотив долга, определяемый необходимостью заниматься физической культурой и спортом;

- ряд других мотивов.

Общими для субъектов на начальном этапе являются особенности, которые не знают о потребностях, лежащих в их основе, диффузность, нестабильность,неопределенность и замена различных способов удовлетворения. ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Задачи исследования

Достижение поставленной цели осуществлялось решением следующих задач исследования:

1. Изучить особенности проявлений физкультурно-спортивной активности детей и дать её определение.

2. Проанализировать механизмы ее проявлений у детей и подходы, рекомендации к ее целенаправленному формированию.

3. Обосновать и апробировать в учебно-тренировочном процессе методы, приемы, подходы стимулирования физкультурно-спортивной активности, подобранные с учетом особенностей занимающихся и решаемых задач в ходе занятий.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников по исследуемой проблеме.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование (методика САН)
4. Математические методы обработки информации

Анализ статистики и обобщение литературных источников позволил составить представление о существующей проблеме в обеспечении активности детей в ходе занятий плаванием. Были определены взаимосвязи между активностью и деятельностью и эффективностью этой деятельности, что составило основу нашего исследования. Анализ литературных источников

позволил раскрыть основные механизмы проявления активности у детей и связанные с этим процессом методы целенаправленного воздействия. Все собранные данный легли в основу первой главы ВКР и отразили основную направленность и характер научно-исследовательской работы.

Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом было направлено на изучение характера деятельности детей во время тренировки, активности при выполнении заданий и при рекомендации, что давал тренер. В рамках педагогического наблюдения проверялась эффективность используемых тренером метолов, средств и приёмов по стимулированию физкультурно-спортивной активности детей.

Тестирование (методика САН). Разрабатывая эту методику, авторы исходили из того факта, что тремя основными составляющими функционального и психоэмоционального состояния являются самочувствие, активность личности и настроение. И именно они могут быть охарактеризованы оценками, между которыми есть континуальная последовательность промежуточных значений. Целью данной методики является экспресс-оценка состояния человека в момент прохождения теста.

Методы математической статистики. Для обработки и интерпретации полученных во время исследования данных, использовались общепринятые методы математической статистики.

2.3Организация исследования

Для решения поставленных задач было проведено исследование физкультурно-спортивной активности у детей, занимающихся плаванием. Оно проводилось с сентября по декабрь 2017г.

Педагогическое наблюдение осуществляли в ходе учебного тренировочного процесса. В исследовании приняли участие 32 ребенка: ЭГ (экспериментальная группа) – 15 человека и КГ (контрольная группа) – 17 человек.

В ходе исследования определяли содержание работы тренера по

стимулированию физкультурно-спортивной активности детей на занятии. Сформирован банк общепедагогических приемов и методов воздействия на детей, подобраны игровые задания и упражнения, учтены индивидуальные особенности детей реагирования на тренировку, однообразное повторение одних и тех же упражнений.

На основе полученных данных было осуществлено теоретическое обоснование эффективности стимулирования физкультурно-спортивной активности детей на занятиях плаванием и было внесено предложение по корректировке тренировочного процесса с целью повышении и поддержания активной позиции ребёнка в учебно-тренировочном процессе.

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

3.1 Содержание методов и средств стимулирования физкультурно-спортивной активности детей 7-9 лет на занятиях плаванием

Организованные занятия спортом вопреки бытующему мнению не означают автоматического положительного воздействия на детей. Большую роль здесь играет тренер, который должен понимать детей, быть компетентным и знать, как организовать обучение, которое обеспечит эффективную адаптацию необходимых навыков.

Чтобы быть настоящим наставником для юных спортсменов, нужно сначала разобраться в психологии.

Ежегодно в среднем около 35% детей покидают спорт. Так, из каждых 10 детей, которые приступили в следующем году к занятиям, 3-4 прекращают занятия [10].

50 пловцов в возрасте 10-18 лет назвали причины, по которым они перестали заниматься спортом: необходимость заниматься другими вещами и изменение интересов. Среди других причин, около 40% статей упоминается:

- невозможность стать тем, кем ты хотел ; ;
- недостаточно удовлетворения;
- желание участвовать в других видах спорта ; ;
- однообразие . ;
- тебе не нравится тренер . ;
- проблемное обучение;
- отсутствие интереса [16].

Как показывает анализ опроса, большинство молодых пловцов перестали

плавать не потому, что им не нравится тренер, не из-за отсутствия интереса или слишком большого веса для достижения победы, а из-за появления интереса к другим видам спорта. Но 28% пловцов назвали отрицательные факторы основной причиной решения прекратить плавание [19]. Таким образом, тренер должен в своей работе с детьми сохранять активное отношение к спорту, к занятиям на тренажерах, пропагандировать физкультурно-спортивную деятельность детей с использованием различных средств и методов.

Плавание проводится под влиянием определенных стимулов, мотивации, которая действует как движущие силы для воспитания учащихся. Так мотивационные силы относятся к потребностям, интересам, убеждениям, идеалам, ценностной ориентации. Они составляют вдохновляющую сферу образовательной деятельности.

Одним из условий поддержания деятельности детей на рабочем уровне является достаточный возраст и готовность к тренировочной нагрузке.

Учебный год можно разделить на 2 полугодия, в каждом из которых исчезают как общие, так и специфические проблемы. В первом полугодии необходимо не только развивать навыки плавания, но и укреплять физкультурно-спортивную деятельность у детей.

Занятия по плаванию состоят из подготовки, самой важной и последней части.

В подготовительной части урока оглашаются задания в уроке, проводится организация учащихся и их активная и психологически самая важная часть урока. Он использует для ходьбы, бега, общие тенденции, специальные предложения-подготовительные и имитационные упражнения. Важной частью тренировки является решение задачи овладения элементами техники плавания. Вид и оборудование для спортивных способов плавания. Последняя часть курса предназначена для постепенного снятия нагрузки и приведения организма в относительно спокойное состояние при медленном плавании, проведения стартовых и тренировочных прыжков, поворотов. Ведение игры в

последней части тренировки улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенос тренировочных нагрузок. Это повышает интерес к курсам. Обучение плаванию осуществляется путем подведения итогов. Это важный момент, обеспечивающий проявление деятельности детей, где необходимо понимать возникающие трудности, понимая причинно-следственные связи произошедшего.

В конце учебного года остаются параллельно-серийные мастер-классы по искусству спортивных способов (ползать на груди или на спине) плавания и лучше в нем, это дает разнообразие в классе, но знания ребенка о том, что он учится плавать по-разному, не всегда активизируют их тренировку. Важно в сочетании с вербальными методами, различными головоломками, игровым методом сделать обучение и улучшение забавным.

В начале это тщательное изучение техники плавания способами кролика на груди и на спине и промо-акции с элементами плавания на пути бюстгальтера (только ноги). В конце сцены, студенты должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине с оценкой техники.

Все это время продолжалось изучение техники, стартов и поворотов в плавании разными способами.

Дети, которые освоили технику, имеют хороший прогресс от каждого удара, который может быть на воде и скользить по воде, которые хотят продолжать занятия по плаванию, переносятся в группы категорий первого уровня.

В целом, не только успешность тренировочного процесса по плаванию, но и активность для детей на занятиях в зависимости от следующих условий:

1. Создание положительного эмоционального фона, является одной из задач учителя на каждом уроке, которую можно решить в следующей области:

() создать соответствующую среду в классе. Эстетика бассейна, аккуратная форма, эстетика их поведения, пресса и четкость закона, наличие шуток, чтобы не нарушить часть - все это необходимо для улучшения и поддержания деятельности детей; силовой тренер, коротко и четко его

инструктирующий и комментирующий, резвый тон в его голосе (не переходящий в крик) ставил студентов в большую и деловую позу. В то же время не всякая повышенная эмоциональность учителя полезна для преподавания. Ненужное напряжение на тренере, его поведение, шум приведут к увеличению неорганизованной активности у детей. Не обязательно сыпать на урок бесконечные шутки, подкрепленные и развлекающие детей, но необходимо, чтобы претензия на порезы была смешана с улыбкой, грусть рассеется, подчеркнув всеобщую радость успеха [10].

б)использование игр и соревновательных методов на занятиях. Рекомендуется использовать их во второй половине категорий. Часто с играми, в свете того, что она является эффективным инструментом в физическом развитии юных спортсменов, а также в воспитании морально у свойств. При организации Игр в младших классах учителю лучше играть одну из ролей участников. Для повышения организованной активности детей на занятиях можно организовать соревнования между группами студентов. В этом конкурсе баллы начисляются не только за послушание, но и за активность, творчество, успехи, достигнутые благодаря организации и усердию в выполнении физических упражнений.

С) выбор средств и методов в классе. Тренеру нужно помнить, что все решают действия колоды и приводит к состоянию однообразия и умственной сытости. В состоянии однообразия происходит потеря интереса к проектам, паду, смотрю от скуки. Духовная сытость характеризуется повышенным психическим напряжением, видом отвращения к деятельности, повышенной раздражительностью и гневом;

d) использование музыкального сопровождения на занятии при проведении первой части (ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений). Это значительно облегчает работу тренера: нет необходимости подавать команды (они записаны на магнитную пленку).

2. Правильная постановка задач тренера на занятии способствует сознательному включению детей в деятельность. Типичными ошибками при

постановке задач являются:

а) перечисление упражнений, которые будут выполняться, а не те задачи, которые должны быть решены;

б) постановка тренером неконкретной и непривлекательной для детей задачи. Важно, чтобы Проект был включен в важные мероприятия молодых спортсменов, приводящие к желаемым результатам. В этом случае дети чувствуют, что эти усилия бессмысленны.

Отмечает ученых, которые страдают проблемами при изучении взаимосвязи деятельности детей в процессе обучения, чем ниже образовательная деятельность по вине тренера, тем выше профессиональная категория. Типичными среди них являются следующие: тренер перечисляет упражнения, которые будут выполняться студентами в классе, чтобы не назначать задачи, которые должны быть решены; задача, которую ставит тренер, важна для него, а не для студентов; тренер ставит не отдельную задачу ("научиться плавать", "мы должны научиться лежать на воде"); тренер ставит непривлекательную задачу для студентов; конкретная задача хорошей проработки не всегда приводит к желаемым результатам. Важно, чтобы воспитательные задачи были связаны с интересами и потребностями детей; учитель ставит задачу для юных спортсменов достичь в одном уроке. Это создает у студентов впечатление, что усилия, которые они потратят на этот урок, напрасны.

3. И лучшая загрузка тех, кто в классе, представлена следующими способами:::

А) устранение ненужной приостановки (в ожидании учений), которая достигается за счет наличия организованного оборудования и помещений и прекращения операций по подготовке к въезду;

В) наблюдение за учащимися в классе. Это эффективный способ укрепления его деятельности (в частности, двигателя).);

С) самое широкое участие в деятельности всех детей (даже тех, кто не заинтересован). Обучение ребенка восстановлению может быть разрешено и

дано задание: подсчет очков, контроль соблюдения правил игры, предоставление оборудования и многое другое.

4. Соблюдение образовательных принципов является важнейшим условием эффективной организации занятий.

Принцип наилучших сложных задач предусмотрен разумом.:

Сложность операций в области координации;

- Диапазон усилий . ;

- Боязнь физических упражнений.;

- Смысл студенческого труда .

B) принцип повышения сложности учебной задачи (дополнительное бремя).

C) принцип осознания.

(Д) принцип увязки образования с жизнью и практикой.

E) принцип продвижения по службе. И это включает в себя:

- Проявите интерес учителя ко всем участникам упражнения;

Сообщения детям об ошибках (укажите их причины) и правильная практика;

- Поощрение, похвала, степени, индивидуально и перед классом .

E)принцип различных способов для детей, который означает, что скорость индивидуального освоения упражнений; для каждого напряжения и воздействия тренера на ленту.

В сочетании с тренировочным процессом тренер должен построить школьный метод обучения, чтобы обучить не только необходимости обрабатывать гонку, но и процесс соревновательной деятельности молодого человека. Развивать в себе способность сражаться, и в их глазах чувствовать себя более дисконтированным со знанием собственных сил.

Родители играют важную роль в стимулировании спортивной деятельности детей. Когда ребенок приступает к упражнению, его ждут родители в качестве компенсации моральных и материальных затрат физического и психологического времени, которое состоит из его ребенка и

его самого. Учитывая спортивную цель ребенка, фильм основан на очень простой основе-воспитание здорового, физически развитого, адаптированного, организованного, умственно и социально адаптированного ребенка. Именно роль родителей в поддержке детского спорта является частью строительства, которое обеспечивает лучшее свободное духовное состояние.

Ребенок понимает наличность, если вы лично почувствовали необходимость в принципе, чтобы дети в возрасте 7-9 лет, ища поддержки взрослых, спросили: "Папа (мама), как я начал выступать в тот день (поплыл, начал впереди поворот и т.д. что? "Если родительский взгляд на фигуру наиболее явно не соответствует ожиданиям ребенка, то молодая математическая абстракция, не прислушивается к мнению взрослого, а играет роль слушателя. Родители часто теряют доверие в глазах ребенка. Соответствующие отзывы и профессиональное понимание родительского спорта являются ключом к уважительному отношению к детям.

В процессе занятий спортом в ясном виде развивается личная страница для родителей, которые либо поддерживают и приветствуют родителей, либо опровергают их, если они угрожают доминирующим установкам, ценностным ориентациям и личности матери и особенностям ее поведения: практике или защите до принятия ценности воды для достижения большой цели и многое другое. Амбиции тренера-учителя должны иметь идею и, как ожидается, быть родителями молодых спортсменов, некогерентными, блоком неизвестных, но группой людей на разных этапах социального развития и социальной практики.

В процессе занятий спортом ребенок приходит в состояние побед и поражений. По иронии судьбы, поражение более полезно, чем кажется на первый взгляд. Только победы могут выявить слабые звенья в спортивной подготовке юных спортсменов. Как правило, победа отражает сильные стороны ребенка. Поэтому детям особенно, родителям нужно по-своему спекулировать на шансе возникновения язв и придавать им статус "взрослого" человека, какие экологические требования зачастую предъявляет агрессивная

Спортивная среда.

Поражение ребенка должно быть подписано, я понимаю: "что-то есть...И он ответил на этот вопрос, и почему это произошло..". Это то, что должен закончить его тренер и родители, и должны помочь ребенку ответить на этот вопрос.

Однако успех в детском спорте - это развитие индивидуального рекомендуемого совершенствования, а не количество побед или поражений. Все участники детского спорта должны подавать детям пример и определять ценность спортивного прогресса.

Сосредоточив внимание детей на постановке индивидуальных целей, когда дети выполняют выступление со своими стандартами, это поможет им не фокусировать все свое внимание на результатах соревнований, что, вероятно, заставит молодых спортсменов чувствовать себя более эффективными. Когда самость зависит от победы или поражения, у молодых спортсменов, которые проигрывают, снижается самооценка, повышается вероятность того, что они перестанут заниматься спортом.

Необходимо научить юных пловцов считать успех достижением собственных целей, а не просто победой в соревнованиях.

Тренеры по работе с юниорскими спортсменами могут вести статистический учет количества задействованных и прекратить участие детей. Они могут понять, почему молодые спортсмены прекратили заниматься спортом. Такой подход позволяет получить достаточно ценную информацию.

Таким образом, анализ литературы и опыт тренерской деятельности говорит о том, что повышение физкультурно-спортивной активности у детей, занимающихся плаванием возможно при комплексном использовании педагогических, психологических, организационных и методических средств и приемов.

3.2 Эффективность построения учебно-тренировочного процесса по плаванию, направленного на формирование физкультурно-спортивной

активности у детей

Детей, переступивших порог плавательного бассейна, спорт привлекает прежде всего веселой игрой, соревновательными моментами, возможностью научиться быстро плавать и заслужить репутацию «хорошего пловца» в кругу своих сверстников, родных и знакомых. Однако достижений этих желаний невозможно без Дети часто упорно трудятся из-за возрастных особенностей, упорно трудиться долгое время не в состоянии, так что роль учителя способна, посредством различных способов поддерживать исключительную активность ребенка.

На первом этапе обучения мотивы просты, конкретны и эмоциональны. Иногда менее к простейшему удовлетворению, получаемому от купания в бассейне. Но постепенно они становятся более сложными, осознанными и привязанными к определенному объему работы и настойчивости. Если амбиции ребенка не подкреплены позитивными, эмоционально окрашенными результатами в бассейне, трудно поднять его энтузиазм к плаванию, любовь к новой команде.

В этой связи роль хорошо организованных учебных курсов, организованных быстрыми темпами, с широким использованием игрового метода, очевидна. Также важно иметь хорошо продуманную систему надзора. А это подводит итог коротким тренировочным периодам, дает детям возможность увидеть конкретные результаты своей работы, повышенное внимание и выносливость в освоении навыков плавания.

В соответствии с детством пловцов хорошо использовать предложение. В простой форме, возможно, в форме краткого одобрения, необходимо осознавать все значимые (для отдельного ученика или группы в целом) слова детей над трудностями. Это мотивирует студентов и убеждает их о здоровье в выбранной профессии. В детстве, молодежи и пожилых людей, получение мотивации плавать является еще одним фокусом и содержанием богаче. Для стимулирования детей, повышения их интереса и заинтересованности тренер может использовать следующие приемы::

1. Поддержите своего ребенка, если он не хочет заниматься спортом, который по каким-то причинам вам нравится.

2. Пусть ребенок совершает ошибки, а ошибки и преодоление трудностей являются частью обучения. Если ребенок всегда боится сделать что-то неправильно, он теряет волю к обучению.

3. Чтобы позволить ребенку установить реалистичные спортивные цели и нести ответственность за их достижение. Помогите ему без колебаний выбрать достижимые цели, которые повысят его мотив к тренировкам, но не будут смещаться в погоне за результатом.

4. Внимание к успехам и неудачам ребенка. Я поддерживаю его во всем, но не принимаю всерьез его страсть.

5. Напомните ребенку, что спорт хорош для здоровья, чтобы быть образцом для подражания и помочь в сборе сумки с инвентарем, а также делать упражнения С и участвовать в обучении домашнего партнера.

Но при работе с детьми, для продолжения их деятельности, также важно учитывать следующие обстоятельства:::

Не заменить спортивный инвентарь вашего ребенка как своего собственного. Многие родители ошибочно принимают успехи ребенка в спорте за свои достижения. Помните, что ребенок-уникальный человек со своими интересами и увлечениями-пусть он сталкивается с этим в одиночку. Дети не будут активно участвовать в достижении целей других. Это часто случается, когда родители ребенка тонут в плавании. В этом случае тренеру необходимо найти, определить и поддержать важную для ребенка цель. Стараемся работать с родителями.

- Не искать оправданий для отсутствия у ребенка спорта; родители считают, что ребенок должен возложить вину за потерю на плохое снаряжение, погоду или некомпетентность судей. К сожалению, это мешает детям учиться на своих ошибках. Дети быстро привыкают обвинять других в своих слабостях. В таком случае активность ребенка зависит только от стойкого состояния успеха, а поражение рассматривается как парализующий

фактор. Деятельность по насилию на занятиях в такой сложной ситуации потому, что ребенок не видит своих ошибок и не видит достаточно оснований в себе.

- Нужно направлять молодых спортсменов на активное участие в соревнованиях, а не фокусироваться на победе. Ребенок может стать расстроенным или несчастным и потерять всякий интерес к плаванию. На первом этапе плавания, важной целью которого является создание положительного стимула для занятия спортом.

В отличие от традиционного курса плавания на начальном этапе подготовки, тренер.:

- Предложить различные игровые методы для настройки водного пространства;

- Неиспользование конструктивных элементов (плат, контуров), а также страховки под спиной или брюшной полости при плавании на груди;

- Получение кампании без поддержки ; ;

- Изменение порядка обучения плавать . ;

- Уметь приспосабливать плавательные движения, противоположные упражнения (т. е. упражнения, направленные на достижение противоположного эффекта) широко используются.

Вы можете проводить занятия. типу круговой тренировки, где основные плавательные навыки и элементы техники осваиваются на мелководье, а совершенствуются на глубокой воде.

Однако физическая нагрузка при играх младших школьников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Это повышает интерес к занятиям и делает процесс обучения деятельность. Организм ребенка, даже связанный с систематическим обучением, не сохранял функции, наблюдаемой у взрослых. Это дает нам возможность говорить о низкой "эффективности" человеческого тела. Я могу выдержать большую нагрузку легче, особенно после того, как это даст ему много функции стресса. Так, не стоит долго готовить

индивидуальные плавательные движения – это может негативно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно большого специалиста по поведению индивидуумов полезно изучать их на занятиях в различных сочетаниях.

С этой целью вся акватория бассейна (рассматриваемая как наука о космосе) разделена на игровые площадки, где дети могут выполнять ряд упражнений, содержащих как новые, так и прекращенные материалы. Тренер может иметь в регионе освоить новое упражнение или помочь повесить детей.

Эта организационная форма имеет ряд преимуществ: изучение учебного материала на каждом занятии имеет комплексный характер, в то время как дети находятся в постоянном движении, естественно вперемежку с остальными.

Если рассматривать обучение как процесс, и в процессе спортивной тренировки, мы прошли вводные занятия в начале учебного года. Для этого разрабатывается "экскурсия" по бассейну. Станции, где висят различные объекты и информационные плакаты (специально подготовленные для этой "поездки"), и место уже указано. Итак, я был знаком со спортом, таким как плавание (как "экскурсии", переходим к детям в 2. годы работы в отрасли, только есть информация, которая более разнообразна и детализирована). Wire accomplish this поставляется с загадками, стихами и видео. Наконец, была проведена викторина по проблемам, с которыми я столкнулся во время поездки. Пока отсутствовали, дети познакомились с особенностями воды, правилами поведения на воде, историей бани и выдающимся спортсменом.

Информационные стенды для родителей готовились в течение всего года. Были подготовлены небольшие листы с полезной информацией для родителей и списком принадлежностей для уроков плавания. Родители постоянно информируются об успехах своих детей. Это наша традиция, и всегда после тренировки у нас была 10-15-минутная встреча с родителями.

Если упражнение плохо работает с ребенком, мы лично оформляем материал, который покрывается и закрепляется в следующем слое.

Разработана также система стимулов. Придумали "капитошки" - капли воды в виде магнитов, которые раздавались детям после занятий за их трудолюбие и активность, а не балавство. По итогам мы подсчитали, что год должен "Капитошка".

Важным моментом в обеспечении права детей на занятия спортом является организация занятий и их содержание. Выбрать различные упражнения, игры и командные игры. Са связь между различными задачами в должности выглядит следующим образом:

- упражнения для ознакомления со свойствами воды-10%;
- погружение и подъем упражнения-5%;
- упражнения на навыки, выработанные во лжи-10%;
- упражнения развитие навыков слайд 25%;
- дыхание-14%;
- упражнения для развития и закрепления плавательного движения-30%;
- упражнения, чтобы узнать самый простой прыжок-6%.

Также на сцене для школы плавания, в том числе миссии для детей в выборе, и насытить, что нужно обучение, чтобы перейти от обычной роли контроллера на должность учителя и помощника, а не учителя, но узнать больше поможет детям быть активными и принимать самостоятельные решения. Это дало возможность выбрать материал, выбрать средства и методы, увидеть предпочтения и интересы детей, личную программу обучения.

Для демонстрации достигнутых результатов проводятся открытые курсы для родителей, где дети могут продемонстрировать свои успехи и достижения. Такие занятия поддерживают детей, они стараются выполнять все задания тренера, чтобы делать правильные вещи. Если это игра, которую мы пытались выиграть, и показывает взаимодействие организации команды. Присутствие родителей также заставляет детей отвлекаться, но после небольшого комментария внимание и активность детей в классе были выше.

В результате проведенной нами работы по рекомендациям по

совершенствованию физкультурно-спортивной деятельности детей в классе плавания проведено исследование, которое позволяет оценить эффективность нашей работы.

Основного педагогического эксперимента приняли участие дети младшего школьного возраста (от 7 до 9 лет). Разделение ЭК-изменение (15 детей) и контроль (17, дочь), проходившее в природе, о формировании группы. Первое состояние мотивационной сферы развития ребенка в связи с купанием в экспериментальной и контрольной группах отличаются незначительно (табл. 2).

Разница между контрольной и контрольной группой в том, что я в процессе обучения плаванию использую воспитательные методы убеждения, поощрения, наказания; обязанность выбирать, а также самостоятельно, систематически и постепенно устанавливаю систему воспитательных знаний по данной теме.

Показатели развития спортивной деятельности для детей-это воплощение интереса, чувств, эмоций, мотивов, потребностей. Влияние развития мотивационной сферы у молодых студентов в контексте бассейнов было выявлено с помощью следующих показателей.

Для оценки была разработана единственная из трехуровневых рейтинговых систем для начала и завершения эксперимента: high (B) medium (m) и low (I). В процессе обучения , оценочные суждения о каждом ребенке в соответствии с представленными критериями приобщения детей младшего школьного возраста к систематическим занятиям плаванием.

Ниже приведены характеристики уровней приобщения детей младшего школьного возраста к оздоровительному и спортивному плаванию на этапе обучения (таблица 1).

Таблица 1 – Мотивационная составляющая приобщения младших школьников к систематическим занятиям плаванием

Высокий уровень	Нравится заниматься плаванием, регулярный повышенный интерес к новым упражнениям и заданиям, стремление овладеть техникой спортивных стилей. С интересом осваивает теоретические знания по предмету, активно участвует в опросах, беседах о значении плавания для организма и здоровья человека, видит взаимосвязь систематических занятий с развитием организма, укреплением и сохранением здоровья, здоровым образом жизни. Осознает значимость и нужность предмета для себя. Очень хорошо себя чувствует на тренировке и после нее. С нетерпением ждет следующей тренировки
Средний уровень	Заниматься плаванием нравится, интерес к новым упражнениям, заданиям избирательный, слабое стремление овладеть техникой спортивных стилей. Несистемное осваивание теоретических знаний, пассивно участвует в беседах, опросах, не связывает занятия плаванием с влиянием на организм и здоровье человека, воспринимает процесс обучения плаванию как возможность для игр общения со сверстниками. Иногда сильно устает после тренировок, иногда нет желания идти (особенно если был тяжелый день в школе).
Низкий уровень	Не нравится заниматься плаванием, отсутствует интерес к теоретическому материалу. Сильно устает во время тренировок, вообще не хочется выполнять задания тренера. Низкий уровень внимания на тренировке.

Измерение выделенных показателей проводилось в начале и в конце цикла занятий. Сбор данных происходил в форме проведения методики САН (приложение 1), беседы, при помощи педагогического наблюдения. В сводной таблице приведены результаты исследования мотивационной сферы развития младших школьников в контексте процесса обучения плаванию на начало и конец эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели мотивационной сферы развития младших школьников в контексте процесса обучения плаванию на начало и конец эксперимента

Физкультурно-спортивная активность	Кол-во	Динамика результатов					
		КГ			ЭГ		
		В	С	Н	В	С	Н
Начало исследования	Чел.	4	9	2	5	6	6
	%	27	60	13	30	35	35
Конец исследования	Чел.	6	7	2	7	8	2
	%	40	47	13	41	47	12

Анализ результатов исследования показал, что в ЭГ отмечены позитивные изменения в развитии мотивационной сферы ребенка по сравнению с КГ. Большинство детей экспериментальной группы проявляли регулярный повышенный интерес к новым упражнениям и заданиям, наглядному материалу образовательного характера, с интересом осваивали теоретические знания по предмету. Активно участвовали в беседах о значении плавания для организма и здоровья человека, понимали значимость и нужность предмета для себя.

Таким образом, использование широкого спектра средств и методов обучения и воспитания, комплекса инновационных разработок информационно-образовательного характера, соблюдение общеметодических и специфических принципов физического воспитания привели к позитивным изменениям показателей развития мотивационной сферы детей в контрольной и экспериментальной группах обучения плаванию, что наглядно отображено на рисунке 1 и 2.

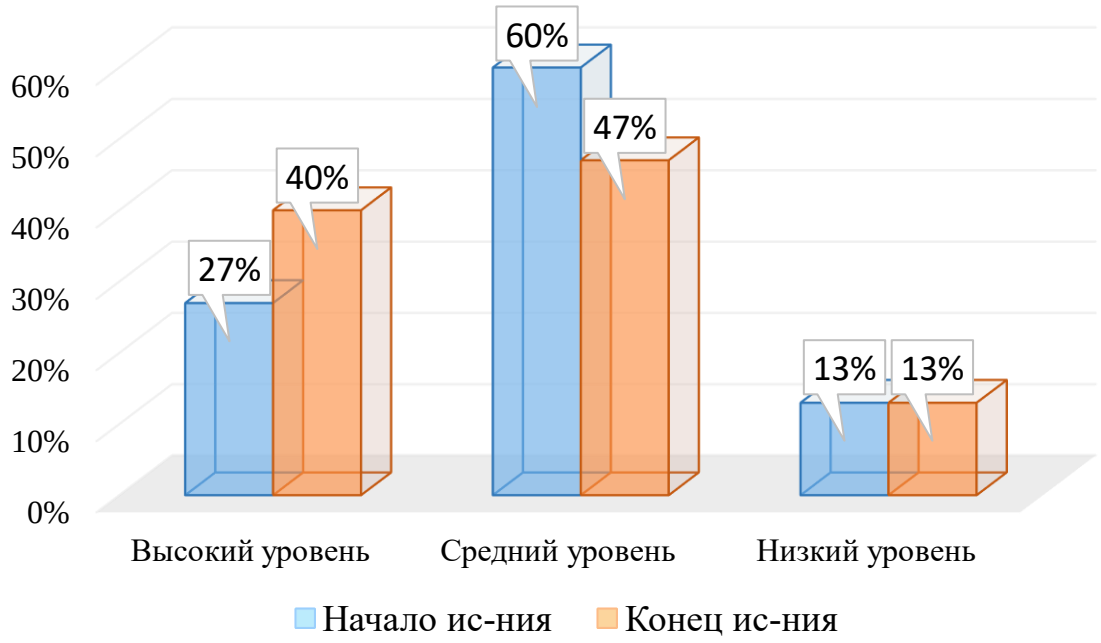

Рисунок 1 – Динамика результатов формирования физкультурно-спортивной активности у детей КГ

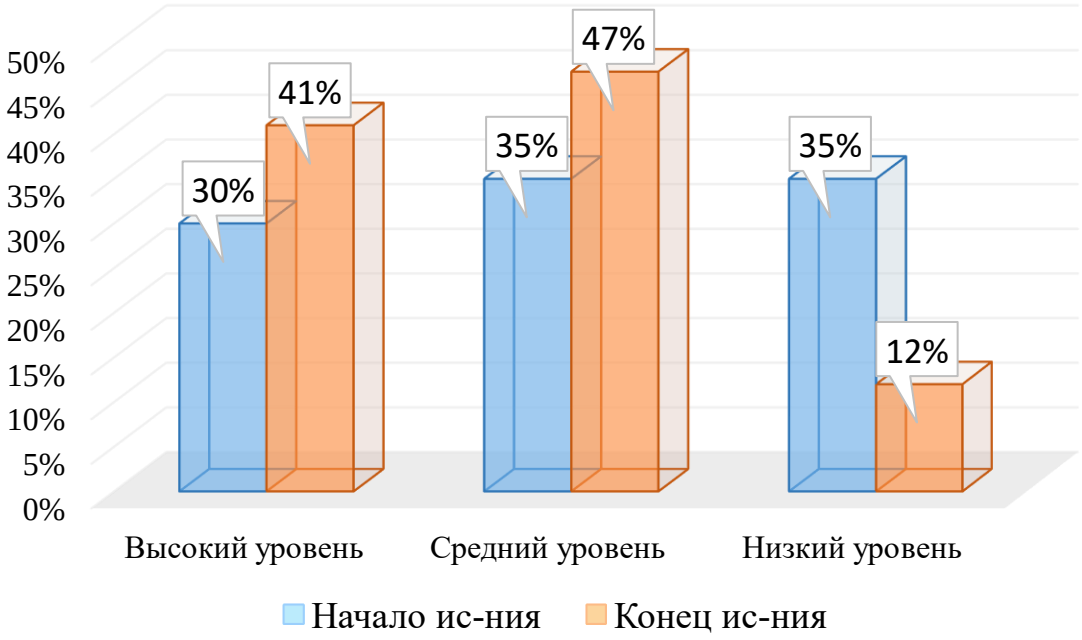

Рисунок 2 – Динамика результатов формирования физкультурно-спортивной активности у детей ЭГ

Следует также отметить, что увеличилась посещаемость в группах. Дети с удовольствием приходят на занятия, с готовностью выполняют упражнения,

доверяют тренеру, соблюдают правила безопасности. Установлен доверительный контакт.

С родителями организовано взаимодействие, они заинтересованы в занятиях по плаванию, отмечают динамику, видят результат. Об этом свидетельствуют отзывы об открытых занятиях.

Мотивация детей и их родителей к занятиям по плаванию ещё не завершена полностью. Результаты проведённой работы заметны, но есть множество целей и задач, достижение которых потребует усилий, поиска путей для их решения. Учитывая особенности проявления активности у детей, разработка этой проблемы требует более детального изучения самого вопроса и эффективного инструментария для оценки проявления физкультурно-спортивной активности детьми на занятиях. Это необходимо для поиска новых или возрождение уже существующих средств и методов по формирования интереса, мотивации к занятиям плаванием.

В будущем году планируется привлечь детей к занятиям по плаванию новыми средствами, скорректировать рабочую программу, сделать её более интересной для детей и эффективной в подготовке будущих спортсменов, выстроить работу через игровой метод. Задействовать в своих занятиях тренажерный зал, размещенный в здании бассейна для поведения занятий.

Для формирования долгосрочной устойчивой физкультурно-спортивной активности на занятиях плаванием необходимо через просветительские технологии, обновление содержания и средств, создание инновационных методов обучения формировать более зрелые мотивы занятия плаванием: стремление к гармоничному развитию тела и организма в целом, сохранение и укрепление здоровья, подготовка и дальнейшая безопасность времяпровождения в открытых водоемах.

Внедрение в процесс обучения плаванию разнообразных взаимодополняющих современных подходов, инновационных методов обучения и воспитания способствует повышению эмоционального фона занятий, служит мощным источником положительных эмоций, что создает

дополнительные возможности для повышения интереса, мотивации к систематическим занятиям оздоровительным и спортивным плаванием, приобщению младших школьников к здоровому образу жизни.

Психолого-педагогические условия стимулирования физкультурно-спортивной активности, побуждающие детей заниматься спортом, интенсивно тренироваться, участвовать в соревнованиях, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока ещё остаются не до конца изученным явлением. Однако, полученные нами результаты говорят о том, что если тренер поставил цель проводить не просто тренировочные занятия, а повысить активность детей на них, поддержать их активность в спортивной деятельности в будущем, то постоянное совершенствование педагогических, психологических и методических приемов поможет избежать потерю интереса к заданиям во время учебно-тренировочных занятий и интереса к плаванию к целом.

ВЫВОДЫ

Проведенный анализ литературы, подкрепленный результатами проведенного нами исследования, позволил сделать нам следующие выводы:

1.Физкультурно-спортивная активность детей выступает одним из важных показателей формирования отношения, увлеченности, интереса к двигательной активности как таковой. Однако в рамках тренировочного процесса физкультурно-спортивная активность является предметом пристального внимания со стороны тренера поскольку обеспечивает эффективность тренировки.

2.Физкультурно-спортивная активность представляет собой сложную систему взаимосвязанных элементов, раскрывающих не только личностные характеристики ребенка, но и тесно взаимосвязанная с деятельностью через ее активизацию.

3. В результате внедрения в практику тренировочного процесса подобранных педагогических приемов методов, направленных на стимулирование физкультурно-спортивной активности детей нами были получены результаты, наглядно подтверждающие эффективность проделанной работы. Так, детей с высоким уровнем физкультурно-спортивной активности в КГ и ЭГ одинаковое. Количество детей со средним уровнем физкультурно-спортивной активности тоже одинаково как в ЭГ, так и КГ, однако в ЭГ отмечается динамика роста на 12%, а вот в КГ – динамика снижения на 13%. Самым показательным результатом успешной работы с детьми в ЭГ является показатели детей с низким уровнем физкультурно-спортивной активности. Если в КГ это показатель на начало и конец исследования остался на прежнем уровне, тогда как в ЭГ снижение количества детей с низким уровнем произошло на 23%.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов) // Теоретические и прикладные проблемы психологии личности: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. Пенза, 2010. С. 105-107.
2. Бажев А.З. Использование дополнительных средств при обучении плаванию // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. №3. С.20-22.
3. Блудов Ю.М. Личность в спорте: Очерки исследований психологии спортсмена. М.: Научная литература, 1987.154 с.
4. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 320 с.
5. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС. 2010, 80 с.
6. Головей Л.А. Развитие личности ребенка от семи до одиннадцати. Екатеринбург: Фактория, 2006. 640 с.
7. Деркач А.А. Творчество тренера. М. : ФиС, 1982. 238 с.
8. Долгова В.И. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе с дошкольниками. М. : Издательство Перо, 2015. 208 с.
9. Ильин Е.П. Теория функциональных систем в физиологии и психологии. М. : Наука, 1978. 212 с.
10. Карпенко, Е.А. Плавание. Игровой метод обучения. М.: Терра-Спорт, 2009. 48с.
11. Костикова Н.В. Актуальные проблемы психологического сопровождения юных теннисистов // Материалы X Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». Москва, май 2014 г. С. 68-70.
12. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. М.: Чистые пруды,

2006. 224 с.

13. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М.: Юнистрим, 1978. 268 с.

14. Лепилина Т.В. Повышение интереса, мотивации к Кулагина И.Ю. Младшие школьники: особенности развития. М.: Эксмо, 2009. 176 с.

15. Марищук В.Л. Информационные аспекты управления спортсменом. М., 1983. 68 с.

16. Матвеев А.П., Малыхина М.В. Физическая культура. 1 кл.: метод, рекомендации по основам преподавания. М.: Дрофа, 2003, 208 с.

17. Мухина В.С. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. М.: Академия, 2010. 624 с.

18. Петрова Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. М. : Терра-Спорт, 2008. 118с.

19. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2006. 216 с.

20. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М.: «Айрис пресс», 2003. 152 с.

21. Психология спорта : хрестоматия/ сост.-ред А.Е. Тарас. М.: АСТ; Минск : Харвест, 2005. 325 с.

22. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для вузов. М. : Академический проект : Фонд «Мир», 2004. 576 с.

23. Спортивная психология / под. ред. В.А. Родионова. М.: Юрайт, 2014. 367 с.

24. Уэнсберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература, 2011. 335 с.

25. Зинцова А.С. Физическая культура как способ формирования социально - активной личности школьника // Гуманитарные научные исследования. 2014. №4. URL: http://human.snauka.ru/2014/04/6511

26. Коробейникова Ю.В. Проблема формирования мотивов к занятиям

спортом у детей подросткового возраста // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2012. №11. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/problema-formirovaniya-motivov-k-zanyatiyam-sportom-u-detey-podrostkovogo-vozrasta (дата обращения: 16.01.2018).

27. Мальгин В.Е. Изучение мотивов занятий спортом воспитанников спортивных школ // Молодой ученый. 2013. №10. С. 557-561. URL https://moluch.ru/archive/57/7893/.

28. Комков А.Г., Антипова Е.В. Формирование физической активности как социально-педагогическая проблема. – URL :http://lib.sportedu.ru.

29. Сабаненко Е.И. Обучение детей плаванию в малогабаритных бассейнах // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2016. №5. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-detey-plavaniyu-v-malogabaritnyh-basseynah.

30. Уколов А.В. Формирование спортивной мотивации у младших школьников // Молодой ученый. 2012. №9. С. 320-323. URL https://moluch.ru/archive/44/5379/

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тест « сан» (самочувствие, активность, настроение).

(Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие.- М., 2006.)

Инструкция. Вам предлагается описать свое состояние с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Участникам раздаются бланки, которые они заполняют.

Ф.И.О._____ возраст_____ класс _____ дата_____

“+” признаки7 6 5 4 3 2 1 “-”признаки		
1.Самочувствие хорошее	7 6 5 4 3 2 1	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным		Чувствую себя слабым
3. Активный		Пассивный
4. Подвижный		Малоподвижный
5. Весёлый		Грустный
6. Хорошее настроение		Плохое настроение
7. Работоспособный		Разбитый
8. Полный сил		Обессиленный
9. Быстрый		Медлительный
10. Деятельный		Бездеятельный
11. Счастливый		Несчастный
12. Жизнерадостный		Мрачный
13. Расслабленный		Напряжённый
14. Здоровый	7 6 5 4 3 2 1	Больной
15. Увлечённый		Безучастный
16. Неравнодушный		Равнодушный
17. Восторженный		Унылый
18. Радостный		Печальный
19. Отдохнувший		Усталый
20. Свежий		Изнурённый

21. С ясным сознанием		Сонливый
22. Желание работать		Желание отдохнуть
23. Спокойный		Возбуждённый
24. Оптимистичный	7 6 5 4 3 2 1	Пессимистичный
25. Выносливый		Утомляемый
26. Бодрый		Вялый
27. Соображать легко		Соображать трудно
28. Внимательный		Рассеянный
29. Полный надежд		Разочарованный
30. Довольный	7 6 5 4 3 2 1	Недовольный

Обработка данных. При подсчёте крайняя степень выраженности положительного признака оценивается **в 7 баллов,** крайняя степень выраженности отрицательного признака оценивается **в 1 балл**, средняя степень — **в 4 балла**; не забывать о существовании **промежуточных степеней**, которые оцениваются соответственно **6, 5, 3, 2 баллами.** Баллы группируются в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них:

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): **1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.**
Активность (сумма баллов по шкалам) : **3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.**
Настроение (сумма баллов по шкалам): **5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.**

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого. Оценки ниже 4 баллов свидетельствуют о неблагоприятном состоянии испытуемого. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-6 баллов (подсчёт ведётся по всем трём шкалам в отдельности — самочувствие, активность, настроение).

Примечание. Данным тестом можно пользоваться как только возникает необходимость выяснить состояние своего самочувствия, активности, настроения.