

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

СТРАТЕЙЧУК АНАСТАСИЯ АНДРЕЕВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ПОСЕЩЕНИЮ ТРЕНИРОВОК
ПО ПЛАВАНИЮ СРЕДСТВАМИ ФРИДАЙВИНГА**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической
культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

17.11.23

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

16.11.23

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

16.11.23

(дата, подпись)

Обучающийся Стратейчук А.А.

(фамилия, инициалы)

15.11.23

(дата, подпись)

Красноярск 2023

Реферат

Диссертация объемом 78 страниц, включает в себя 13 иллюстраций, 3 таблицы, 4 приложения, 62 источников.

Объект исследования – тренировочный процесс по плаванию детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – повышение мотивации к занятиям по плаванию средствами фридайвинга.

Цель исследования состоит в разработке и интеграции элементов фридайвинга в тренировочный процесс по плаванию детей младшего школьного возраста для их мотивации к посещению занятий

Задачи исследования:

1. Провести анализ существующих научных исследований, посвященных плаванию.
2. Выявить особенности повышения мотивации детей к занятию плаванием.
3. Разработать и апробировать педагогические приёмы повышения мотивации детей младшего школьного возраста, применяя средства фридайвинга.

Гипотеза исследования: мы предположили, что разработанные нами педагогические приёмы повышения мотивации детей позволят повысить их интерес к занятиям плаванием.

Научная новизна: впервые в тренировочный процесс детей младшего школьного возраста были включены элементы фридайвинга.

Практическая значимость: предложенные нами педагогические приёмы повышения мотивации детей младшего школьного возраста (использованием элементов подводного плавания на задержке дыхания как способ повышения эмоциональной составляющей) позволяют повысить интерес занимающихся к тренировкам по плаванию.

Report

The dissertation is 78 pages long, includes 13 illustrations, 3 tables, 4 appendices, 62 sources.

The **object** of the study is the swimming training process for children of primary school age.

The **subject** of the study is to increase motivation for swimming classes by means of freediving.

The **purpose** of the study is to develop and integrate elements of freediving into the swimming training process of primary school children to motivate them to attend classes.

Research objectives:

1. To analyze the existing scientific research on swimming.
2. To identify the features of increasing children's motivation to take up swimming.
3. To develop and test pedagogical techniques to increase the motivation of primary school children using freediving tools.

Research hypothesis: we assumed that the pedagogical techniques we developed to increase the motivation of children would increase their interest in swimming.

Scientific novelty: for the first time, elements of freediving were included in the training process of primary school children.

Practical significance: the pedagogical techniques proposed by us to increase the motivation of primary school children (using elements of scuba diving while holding their breath as a way to increase the emotional component) make it possible to increase the interest of students in swimming training.

Оглавление

| | стр. |
|---|------|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПЛАВАНИИ..... | 8 |
| 1.1. Особенности психического развития детей младшего школьного возраста | 8 |
| 1.2. Особенности тренировочного процесса в плавании при работе с детьми младшего школьного возраста (игровой метод обучения) | 17 |
| 1.3. Особенности тренировочного процесса в детском фридайвинге..... | 23 |
| ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ..... | 35 |
| 2.1. Организация исследований..... | 35 |
| 2.2. Методы исследований..... | 36 |
| ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ПОСЕЩЕНИЮ ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНИЮ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... | 38 |
| 3.1. Выявление факторов, повышающих мотивацию детей младшего школьного возраста к посещению тренировок по плаванию | 38 |
| 3.2. Анализ применяемых методик в проведении занятий по плаванию у детей младшего школьного возраста..... | 43 |
| 3.3. Повышение мотивации у детей младшего школьного возраста к посещению тренировок общего плавания посредством внедрения фридайвинга..... | 47 |
| 3.4. Выявление дополнительных факторов, влияющих на выбор секции по плаванию..... | 52 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 57 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК..... | 59 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А. Анкета для выявления уровня привлекательности отдельных элементов тренировочного процесса в плавании у детей младшего школьного возраста..... | 67 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Анкета для оценки уровня мотивации школьников к занятиям по плаванию (Н. Г. Лусканова)..... | 68 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В. Примеры заданий на задержку дыхания под водой... | 69 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена..... | 71 |

ВВЕДЕНИЕ

За последние годы мы наблюдаем снижение физической активности у школьников в связи с угасанием интереса к подвижному времяпрепровождению. Замечено, что у детей поднимается уровень эмоционального напряжения и психологической неустойчивости.

Во всем мире психические расстройства являются важной и зачастую игнорируемой причиной страданий, воздействующих на здоровье и обучение детей и молодых людей, равно как и на их способность полностью реализовать свой потенциал. В связи с недавно пережитыми изменениями в процессе обучения и в способах коммуникации у школьников наблюдаются проблемы в адаптации к физической и эмоциональной нагрузке.

Сегодня, во время глобального развития компьютерных технологий школьники оказались в непрерывном потоке различной информации, дети и подростки в возрасте младше 18 лет составляют примерно треть пользователей интернета во всем мире. Такая вовлеченность школьников в виртуальную жизнь приводит к повышению эмоциональной нагрузки, нарушению режима питания и снижению физической активности. Озвучивается наличие у 23,2 % подростков с малоподвижным образом жизни вегетативной дистонии (в т. ч. 3,5 % выраженной), позволяющей прогнозировать у них снижение толерантности к физическим, эмоциональным и интеллектуальным нагрузкам.

Психическое здоровье, как и физическое, следует рассматривать в качестве положительного фактора: оно лежит в основе способности человека думать, чувствовать, учиться, работать, строить содержательные отношения и вносить свой вклад в жизнь своего сообщества и всего мира. Это неотъемлемая составляющая здоровья каждого отдельного человека и основа здоровых сообществ и наций.

Одним из главных способов помочь ребенку адаптироваться в сложных условиях социума призвана дисциплина «физическая культура», которая

рассматривается как «уровень сформированности правильного отношения человека к своему здоровью и физическому состоянию, обусловленный образом жизни, системой сохранения здоровья и физкультурно-спортивной деятельностью, знанием о единстве гармонии тела и духа, о развитии духовных и физических сил» (Б. Т. Лихачев)

С помощью физических упражнений и выполнений двигательного режима достигается:

- восстановление психологического равновесия;
- приобретение и укрепление уверенности в своих силах и возможностях;
- массаж внутренних органов;
- вытеснение вредных веществ из тканей организма;
- восстановление нормального обмена веществ и двигательных функций суставов.

Целью физического воспитания является формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, положительного отношения к физической культуре. Для её достижения нам необходимо обязательно решить задачи по формированию мотивационно-ценностного отношения школьников к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярной двигательной активности.

Однако мы наблюдаем у обучающихся снижение посещаемости занятий по физической культуре порой из-за того, что им скучно в процессе этого занятия. В образовательном процессе слабо учитываются индивидуальные особенности, склонности и интересы ребенка.

Безусловно, есть часть преподавателей, которые действительно показывают школьникам, что-то новое и прогрессивное, тем самым, заинтересовывая их. У обучающихся появляется большой интерес и соответственно динамика посещений дает свои результаты.

Однако на данный момент дети стали эмоционально уязвимее, в связи с этим нужны новые подходы к обучению.

Одним из важных навыков человека считается – умение плавать. Мы хотим увеличить количество школьников, занимающихся плаванием.

Многие любят проводить досуг в бассейне или на открытой воде, особенно это увлекает детей и подростков. Однако такое времяпрепровождения может быть опасным, если не соблюдать правила безопасности и не иметь подготовки как теоретической, так и практической – навыков плавания.

По данным ВОЗ утопление является третьей по значимости причиной смерти от непреднамеренных травм, одной из основных причин смертности в мире. Согласно докладу ВОЗ, каждый час в мире от утопления погибают около 40 человек. Во всём мире самые высокие показатели утопления приходятся на детей до 10 лет.

В России спасатели регулярно проводят рейды в связи с теплой погодой. С начала лета 2023 года они выявили 6,7 тысячи детей, которые находились на берегу у воды без присмотра взрослых. Согласно данным МЧС с начала лета в акваториях утонуло 180 детей.

В последнее время несчастные случаи участились настолько, что данная проблема не могла остаться незамеченной властями. Таким образом, федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст. 14 п. 5.1 гласит, что органы исполнительной власти в области образования и здравоохранения должны обеспечивать высокий уровень проведения учебных и внеучебных занятий, создать условия, для того чтобы каждый учащийся научился плавать, а также мог выполнять установленные спортивные нормативы, изучил основы гигиены и поддерживал свой организм в хорошем состоянии. В связи с этим, массовому обучению плаванию в нашей стране уделяется большое внимание.

Международная федерация плавания (FINA) инициировала общемировую программу «Плавание для всех - плавание для жизни», направленную на сокращение числа смертельных случаев от утопления за счет массового обучения плаванию всех категорий и групп населения.

В 1971 году Международная федерация любителей плавания (FINA) признала плавание важным дополнительным источником здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста и рекомендовала медицинским комитетам всех национальных федераций плавания включаться в работу по массовому развитию плавания среди детей данной возрастной категории, организуя в своих странах широкую популяризацию методики применения этого действенного оздоровительного средства.

Поручением Президента РФ по итогам заседания Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта от 30 апреля 2019 года № Пр-759 (абзац 6 подпункта «д» пункта 1) поставлена задача разработать и реализовать во всех субъектах Российской Федерации Межведомственную программу «Плавание для всех».

Многие дети и подростки недооценивают опасность открытой воды. Особенно в летний период, когда ребята устраивают различные игры на воде, прыжки с трамплинов, забываются правила безопасности, притупляется чувство страха. Предостеречь от несчастных случаев можно путем просвещения детей о правилах поведения на открытой воде и о свойствах воды на тренировках в бассейне.

В данной работе мы рассмотрим, каким образом внедрение элементов фридайвинга в тренировочный процесс по плаванию мотивирует детей 7-11 лет к посещению занятий по плаванию и помогает им быстрее адаптироваться в глубоком бассейне.

Объект исследования – тренировочный процесс по плаванию детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – повышение мотивации к занятиям по плаванию средствами фридайвинга.

Цель исследования состоит в разработке и интеграции элементов фридайвинга в тренировочный процесс по плаванию детей младшего школьного возраста для их мотивации к посещению занятий

Задачи исследования:

1. Провести анализ существующих научных исследований, посвященных плаванию.
2. Выявить особенности повышения мотивации детей к занятию плаванием.
3. Разработать и апробировать педагогические приёмы повышения мотивации детей младшего школьного возраста, применяя средства фридайвинга.

Гипотеза исследования: мы предположили, что разработанные нами педагогические приёмы повышения мотивации детей позволят повысить их интерес к занятиям плаванием.

Научная новизна: впервые в тренировочный процесс детей младшего школьного возраста были включены элементы фридайвинга.

Практическая значимость: предложенные нами педагогические приёмы повышения мотивации детей младшего школьного возраста (использованием элементов подводного плавания на задержке дыхания как способ повышения эмоциональной составляющей) позволяют повысить интерес занимающихся к тренировкам по плаванию.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ И АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПЛАВАНИИ

Для написания данной работы изучались темы, представленные на графике распределения первоисточников (рис. 1).

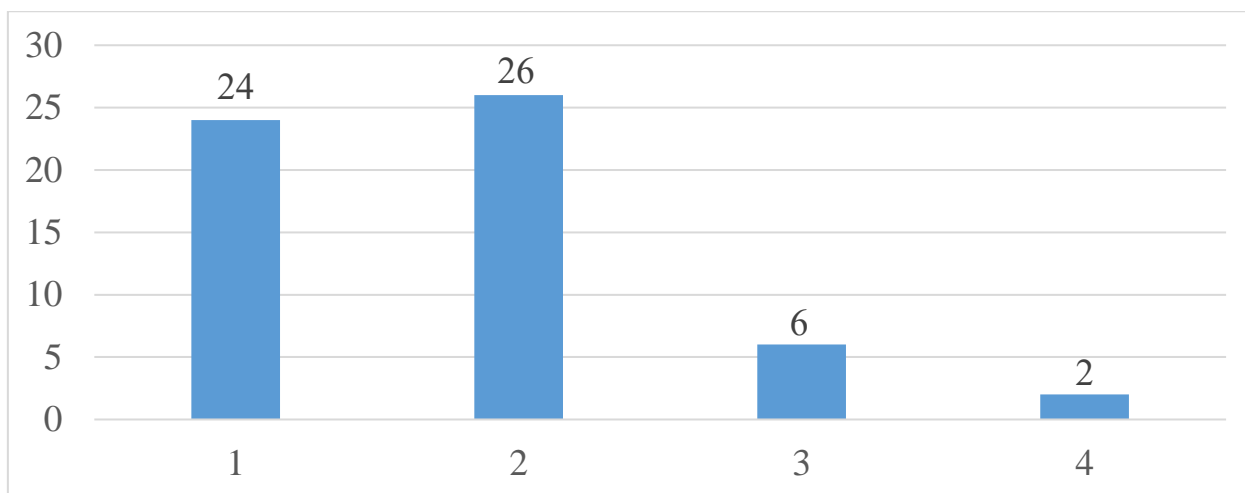


Рисунок 1 – Количество использованных источников согласно пунктам карты расшифровки (1 - Психология детей младшего школьного возраста; 2 - Плавание, общие методики и упражнения; 3 - Фридайвинг, подводное плавание; 4 - Детский фридайвинг, подводное плавания на задержке дыхания для детей от 7 лет)

1.1 Особенности психического развития детей младшего школьного возраста

«Детская психология — молодая наука. На протяжении одного столетия своего существования она создавалась трудами выдающихся ученых, и ее современное состояние отличает подлинная зрелость». [44]

На данный момент учеными уже выявлено, что когнитивное развитие человека происходит постепенно в соответствии с физиологическим развитием. То есть у ребенка нет при рождении возможности использовать логическое мышление как у взрослого, так как ещё не образовались для этого процесса необходимые соединения в мозге.

Большой прорыв в этой области сделал швейцарский психолог Жан Пиаже в первой половине XX века. Он создал Женевскую школу генетической психологии, которая изучает умственное развитие ребенка. Объект этой науки — изучение происхождения интеллекта. Данная наука исследует, как формируются у ребенка фундаментальные понятия: объект, пространство, время, причинность. Эта наука изучает, как происходит переход от одних форм мыслительной деятельности к другим, от простой структуры умственной деятельности к более сложной и каковы причины этих структурных преобразований. Она изучает сходство и различие между психической жизнью ребенка и взрослого человека. [47]

В это же время изучением детского развития занимался советский психолог Лев Семенович Выготский, который старался объединить все результаты исследований его коллег по данному вопросу и сделать новые выводы. Вся научная деятельность Л. С. Выготского была направлена на то, чтобы психология смогла перейти «от чисто описательного, эмпирического и феноменологического изучения явлений к раскрытию их сущности». [20]

Главное отличие суждений Л.С. Выготского заключалось в его предположение о том, что в качестве источника развития в отношении развития высших психических функций выступает среда. [20]

В процессе развития ребенок проходит через несколько возрастных периодов, каждый из которых характеризуется своими психофизиологическими особенностями и определенной продолжительностью.

В истории психологии было описано множество подходов к рассмотрению проблемы возрастной периодизации, но наиболее известной в отечественной науке является классификация периодов развития человека Даниила Борисовича Эльконина. По мнению Д.Б. Эльконина, особенности периодизации развития психики человека являются важнейшей фундаментальной проблемой не только возрастной, но и всей

психологической науки в целом. Разработка этого вопроса имеет исключительно важное теоретическое значение, т.к. будет способствовать выделению движущих сил развития на каждом из этапов и построению оптимальной педагогической системы и структуры гармоничного воспитания в целом. [45]

В основе концепции Д.Б. Эльконина — особенности постепенной смены типов ведущей деятельности от одного этапа к другому, согласно этому положению он выделил содержательно различные стадии развития человека — эпохи, фазы и периоды. В свою очередь фазы могут быть:

- Ориентированные на освоение мотивационной стороны той или иной деятельности;
- Направленные на овладение техническими и операциональными особенностями деятельности.

Для характеристики каждого из этапов ученый ввел 4 основных критерия:

- Социальная ситуация развития — это влияние внешних социальных условий, непосредственно окружающих человека, на формирование определенных психических феноменов и отношений.
- Ведущая деятельность — это тип активности, который на конкретном этапе развития имеет наибольшее влияние на психику.
- Кризис — это промежуточные непродолжительные этапы развития, которые характеризуются резкими изменениями в психической составляющей жизни человека. Результатом положительного прохождения кризиса является переход на качественно новую ступень развития.
- Новообразования — изменения качественного характера в структуре развития психики, впервые обнаруживающиеся на данном возрастном этапе.

На каждом из возрастных этапов должно произойти два взаимосвязанных и взаимодополняющих процесса:

- Формирование аффективной (эмоциональной) составляющей и личностных особенностей;

- Формирование технической стороны и интеллектуальной сферы.

Для ознакомления с более детальной периодизацией развития ребенка рассмотрим таблицу 1.

Таблица 1 - Возрастная периодизация (по Д. Б. Эльконину)

| Возрастной период | Ведущая деятельность | Новообразования возраста |
|---------------------------------|---|---|
| Младенческий (0-1 год) | Непосредственное эмоциональное общение | Потребность в общении. Эмоциональные отношения |
| Раннее детство (1-3) | Предметно-манипулятивная деятельность | Речь и наглядно-действенное мышление |
| Дошкольный возраст (3-7) | Ролевая игра | Потребность в общественно значимой и общественно оцениваемой деятельности |
| Младший школьный возраст (7-11) | Учение | Произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия |
| Подростковый возраст | Общение в процессе обучения, организационно-трудовой деятельности | Стремление к «взрослости», самооценка, подчинение нормам коллективной жизни |

1. Первый период в возрастной периодизации определяется как «младенческий», продолжительность данного этапа – от рождения до 1 года. Ведущая деятельность на данном этапе – общение со взрослыми. На протяжении первого года жизни ребенок учится взаимодействию с окружающими его людьми (родителями, родственниками и т.д.), используя жесты, мимику, звуки. Близость в эмоциональном общении способствует развитию личностной сферы ребенка: через общение с матерью происходит

познание себя, окружающего мира, совершенствуются реакции и коммуникативные умения.

2. Второй этап – период раннего детства, возрастные рамки которого определяются 1-3 годами. Ведущей деятельностью на данном этапе является предметно-орудийная, в ходе которой происходит развитие наглядно-действенного мышления. Кроме того, на данном возрастном этапе за счет сотрудничества со взрослым в рамках ведущей деятельности ребенок овладевает разнообразными способами действий с предметами.

3. Третий период представлен дошкольным возрастом, возрастной диапазон этапа – 3-7 лет. На данном этапе ведущим видом деятельности является ролевая игра. Основным новообразованием возраста является стремление к деятельности, которая характеризуется общественной значимостью и общественной оценкой, что является основой готовности ребенка к школьному обучению. На протяжении данного возрастного периода формируются умения подчинения и соблюдения правил, дети учатся быть полезными, осваиваются навыки сотрудничества.

4. Четвертый период – 7-11 лет, предпододростковый возраст. Ведущим видом деятельности на данном этапе является учение, в процессе которого происходит формирование памяти, усвоение знаний о предметах и явлениях окружающего мира, взаимоотношениях в коллективе. Важнейшие новообразования возраста: развитие произвольности, внутреннего плана действий, рефлексивных способностей.

5. Пятый период – подростковый возраст – 11-15 лет. Ведущий вид деятельности – общение со сверстниками. Новообразования: формирование самооценки, критического отношения к окружающим, «взрослость», самостоятельность, подчинение нормам коллективной жизни.

6. Шестой период – старший школьный возраст – 15-17 лет. Ведущим видом деятельности является учебно-профессиональная, в процессе которой

происходит формирование мировоззрения, профессиональных интересов, самосознания, идеалов.

По мнению советского педагога-новатора Даниила Борисовича Эльконина именно в предпубертативном возрасте человек сталкивается с мотивационным кризисом. Учёба превращается в одну из житейских обязанностей, а понимание зачем ему это нужно ещё нет. Из этого вытекают следующие сложности:

- отрицательное отношение к школе в целом и к обязательности её посещения;

- нежелание выполнять учебные задания;

- конфликты с учителями. [60]

Доктор психологических наук Елена Евгеньевна Сапогова выделяет три вида мотивов учебной деятельности:

- а) Узколичностный мотив (получить хорошую отметку, избежать наказания, заслужить похвалу);

- б) Познавательный мотив (овладеть новыми знаниями, развиваться);

- в) Широкий социальный мотив (в широком смысле понимать значимость обучения и чувствовать личную ответственность).

Переход от дошкольного детства к школьному осуществляется через кризис 7 лет. Окончание возрастного периода также завершается так называемым «предпубертативным кризисом».

Мышление в этом возрасте становится доминирующей функцией. Завершается переход от наглядно-образного мышления к словесно-логическому мышлению. К 11-12 годам проявляются индивидуальные различия в мышлении. Упрощённо сами ребята начинают называть кого-то мыслителем, а кого-то художником или теоретиком.

Благодаря учебной деятельности развиваются все виды памяти:

- Долговременная;

- Кратковременная;

- Оперативная.

В учёбе делается упор на произвольность и осмысленность запоминания. Это связано с необходимостью заучивать учебный материал.

Ребенок уже способен концентрировать внимание на заданиях, но он по-прежнему отвлекается. При рассматривании картинки, чтении текста он перескакивает с одного на другое, пропуская важные детали. Однако при наличии высокой мотивации и большого желания способен концентрировать своё внимание на изучаемом предмете.

Воображение проходит в этом возрасте две стадии развития:

1. Воссоздающее воображение: ребенок рисует то, что видит или видел, воссоздавая воспоминание.
2. «Продуктивное» воображение: ребёнок может нарисовать то, что он представил. [53]

По мнению профессора Анны Липкиной, у ребенка появляется «ориентировка на себя как основное условие решения всех жизненных задач». Начинается формироваться представление о себе в зависимости от его успеваемости в школе и общения со сверстниками и учителями. За каждым закрепляется статус: кто-то хулиган, кто-то прилежный, кто-то любимица учителя. Неблагополучный статус сохраняется при переходе в следующие классы и поменять его очень непросто, поэтому часто возникает компенсаторная мотивация. Ребенок начинает утверждаться в другой области, например, в занятиях спортом. [33]

В нашей работе мы выбираем занятие спортом по направлению плавание.

В научной литературе исследования показывают, что быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети младшего и среднего школьного возраста.

Для рассмотрения и изучения мы выбрали возрастной период - младший школьный возраст (7-11). Именно с 7 лет ребёнок уже допускается к

тренировкам в большом бассейне, имеющем глубокую часть, а также он уже способен вовлечься в процесс на все 45 минут – это время стандартного занятия в бассейне.

Для данного возраста характерна повышенная впечатлительность, внушаемость, направленность умственной активности на то, чтобы повторить и внутренне принять, такие особенности создают по-своему благоприятные условия для обогащения и развития психики. Это благодатный период для формирования самостоятельности и инициативности. Важным, значимым человеком становится учитель, тренер. Ребенок готов следовать его инструкциям и старается решать учебные задачи. При этом остается потребность в игре, повышается желание общаться и проводить время со сверстниками.

В младшем школьном возрасте у ребенка происходит много различных адаптационных процессов, из-за того, что он вступает в новые коллективы, например, в школе, спортивных секциях.

В данном периоде мы можем наблюдать у детей следующие показатели трудности процесса адаптации:

- ребенок не усваивает новый учебный материал,
- преобладает негативные формы поведения, отрицательные эмоции, чрезмерное возбуждение, агрессивность, заторможенность, тревожность, депрессия, чувство страха, нежелание идти в школу/на тренировку.

Первоклассник еще не может управлять своим вниманием (преобладает непроизвольное внимание) и часто находится под властью внешних впечатлений.

Постепенно (в процессе учебной деятельности) начинает преобладать произвольное внимание (и как следствие повышается способность контролировать свое поведение). Происходит достаточно заметное развитие пяти свойств внимания: переключения, распределения, концентрации, объема, устойчивости.

Произвольное внимание младшего школьника развивается при соблюдении следующих условий:

- Основная деятельность – учебная (то есть наличие умственной деятельности, регулярной тренировки умственных операций) учебная информация доступна, вызывает сильные эмоциональные переживания, интересна.

- Учебный процесс соответствует потребностям ребенка и предполагает творчество.

В мире чувств младшего школьника начинают преобладать интеллектуальные чувства (любопытность, удивление, сомнение, чувство догадки, удовольствие от решения задачи, разочарование при неумении решать задачи и так далее). При адекватной организации учебного процесса интеллектуальные чувства подкрепляются познавательными интересами и учебной мотивацией.

Особое значение при организации учебной деятельности имеет эмоциональное переживание ребенком ситуации успеха. Устойчивое отсутствие в процессе познания ситуации успеха снижает любопытность, познавательные интересы, настойчивость в достижении учебной цели и т. п. и приводит к формированию негативных эмоциональных переживаний, связанных с процессом учения, общения с учителем. [19]

Анализируя изученную литературу про психологию детей, можно сделать вывод, что младший школьный возраст – это период больших изменений, постоянного процесса адаптации к новому. С каждым годом ребенок выходит на новый уровень мышления, что делает вроде эту одну выделенную возрастную группу очень разнообразной по психическому развитию детей.

1.2 Особенности тренировочного процесса в плавании при работе с детьми младшего школьного возраста (игровой метод обучения)

Водная среда является новой и непривычной для занимающихся. Она может вызывать негативные реакции, страхи и неприятные ощущения. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Требуется полная перестройка обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду (одновременно через рот и нос). [10]

Тренер должен помочь ребенку справиться со всеми негативными эмоциями и трудностями, которые может вызвать водная среда.

Дети младшего школьного возраста склонны к возникновению страхов. Некоторые страхи возникают неосознанно, другие же могут быть заимствованы от родителей или других родственников. Все это может негативно сказываться при начальном обучении плаванию. Понимание этой проблемы и умение найти индивидуальный подход к детям, страдающим водобоязнью, значительно увеличит продуктивность занятия. Для устранения детского страха тренеру рекомендуется обратить внимание на повышение самооценки у занимающихся. Не допускается сравнение детей друг с другом, первое время желательно избегать соревновательного элемента на занятии. Тренер должен установить с ребенком контакт глаз, можно наклониться к ребенку и разговаривать с ним на уровне его глаз. [3]

Огромную роль в начальном обучении плаванию играют подготовительные упражнения на освоение с водной средой. По мнению Н.Ж. Булгаковой, выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство

опоры о воду. В результате устраняется инстинктивный страх перед водой, вырабатываются умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения. [10]

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок).

- наглядный: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде.

- практический:

- упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка;

- разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводных упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения - более интересным;

- разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений;

- повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил;

- соревновательный метод: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию. [15]

В научно-методической литературе по плаванию исследователями постоянно подчеркивается эффективность обучения плаванию через игровые формы, о чем красноречиво свидетельствуют всевозможные наборы игровых приемов, применяемых при начальных этапах обучения плаванию. Но, несмотря на это, остается актуальным вопрос о подборе наиболее эффективных приемов, о четко очерченных методических условиях применения игр (возраст занимающихся, наличие или отсутствие навыков плавательных движений и пр.). Первые шаги в плавании связаны с выполнением упражнений и игр, которые помогают детям преодолеть боязнь водной среды, познакомиться с ее свойствами, овладеть действиями, подготавливающими к плаванию. При игровой форме разучивания движений у детей отмечается наибольшая устойчивость внимания. Благодаря полученным в игре положительным эмоциям дети быстрее привыкают к воде, чувствуют себя смелее, избавляются от скованности, напряженности, возникающих в незнакомой обстановке бассейна. Особенно полезно применение игрового метода на начальных занятиях. Играя, ребенок охотно заходит в воду, передвигается и выполняет различные движения. Любое элементарное движение в воде становится интереснее, если его связать с каким-либо знакомым образом. Например, погружение в воду с выдохом сочетать с образом «Водолаз», скольжение – со «Стрелкой». [10, 15, 17]

Эффективность использования игровых приемов в тренировке юных пловцов обусловлена тем, что тренировочные занятия становятся более разнообразными и эмоционально окрашенными, что психологически более оправдано при работе с детьми и способствует созданию более стойкой мотивации к продолжению занятий плаванием.

Для занятий по плаванию предлагаются игры трех типов:

- простые бессюжетные игры;
- игры с сюжетом (имеют сложные правила, её лучше предварительно объяснить и разыграть на суше);
- командные игры (обычно проводится на занятиях с детьми среднего школьного возраста). [12]

Однако при обучении плаванию детей в условиях глубокого бассейна возможность использования игрового метода ограничена, что приводит к однообразию и монотонности занятия.

Как мы выяснили из описания психологического развития ребенка, младший школьный возраст – это процесс большой внутренней перестройки ребенка, его представлений о взаимоотношениях с окружающей средой. Главной задачей педагога – это научить в этом возрасте ребенка учиться. То есть создать такую среду, в которой у ребенка возникнет желание самому что-то сделать, изучить. Таким образом, повышается вовлеченность в учебный процесс и мотивация продолжать заниматься. [44]

Приступая к реализации игровой программы, преподаватель должен помнить о двойственности своей позиции в любой детской игре. Являясь ее инициатором, организатором, он одновременно выступает в роли равноправного партнера детей по игре, ее активного участника. Поэтому от доброжелательного тона, который задает взрослый на протяжении всей игры, во многом зависят интерес к ней детей, их эмоциональный настрой, характер взаимоотношений друг с другом, успешность игровых действий, достижение игрового результата и многое другое. [5]

Эти же принципы необходимо использовать и в тренировочном процессе.

Жан Пиаже говорил, что субъекту (человеку) свойственны две основные функции: организация и адаптация. Под функциями понимается - биологически присущие организму способы взаимодействия со средой. Адаптация в свою очередь состоит из равновесия процессов ассимиляции и аккомодации.

Под ассимиляцией подразумевают процесс включения нового объекта в уже существующие схемы действия, а под аккомодацией в силу ограниченности существующих схем создание новых для возможности включения нового объекта или воздействия, не поддающегося привычному образу действий.

Наша задача как раз следить за соблюдением данного баланса при переходе ребенка в глубокий бассейн или вовсе при первой его встрече с бассейном. В данной ситуации ребенок оказывается в новой среде и ещё не понимает, что с ним может здесь произойти, что он может сделать. [47]

Для того чтобы помочь ребенку постепенно адаптироваться к новому, мы подключаем образы, с которыми они уже знакомы и вызывают положительные эмоции.

В настоящее время актуальны разновозрастные группы, комплектование групп не всегда проводится с учетом физических данных ребенка и возраста.

Часто для руководства частной школы главным критерием при комплектовании коммерческих учебных групп, как правило, является возможность и желание клиентов посещать занятия в определённые дни и часы. График занятий выстраивается в зависимости от ряда обстоятельств: расписания школьных уроков; совмещения занятий в бассейне с другими секциями; желание заниматься с определённым тренером; возможность сопровождения родителями детей на занятия. Нередко при формировании учебных спортивно-оздоровительных групп, учащихся не сортируют по

возрастному критерию. Причиной этого является не только то, что на коммерческие группы отводится незначительное количество сеансов, но и тот факт, что для формирования рентабельной группы часто не набирается должного количества детей определённого возраста. В результате, по целому ряду перечисленных причин (пожеланий клиентов и возможностей бассейна), нередко образуются смешанные группы. Перед тренерами встаёт сложная задача — организовать процесс обучения на должном уровне и эффективно проводить занятия по обучению плаванию в группе, сформированной из детей, значительно различающихся по возрасту, физическим способностям и уровню исходной плавательной подготовленности. [13]

В данной ситуации тренеру сложно внедрить игровую составляющую, для вовлечения всех детей сразу. Однако нужно отметить, что игровой метод – это не обязательно какая-либо подвижная или спортивная игра (к примеру, водное поло); в принципе, он может быть применен на любом материале, любых физических упражнениях, если соответствует определенным признакам, характеризующим этот метод. Такими признаками являются: отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для проявления самостоятельности и творческих начал, сюжетно-ролевая основа. Разумеется, метод не исключает точного педагогического управления, оно лишь усложняется и приобретает особые формы. Метод используется даже не столько на начальном этапе обучения, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. [29]

Изучая научно-методическую литературу по плаванию под авторством Булгаковой Н. Ж., Вайцеховского С.М., Васильева В. С., Карпенко Е.Н., Макаренко Л. П. мы обнаружили, что мало уделяется внимания и соответственно примеров подобному игровому подходу. В целом, большая вариативность игр предложена для детей дошкольного возраста, а также авторы чаще делают акцент на играх в команде, группах, что усложняет

процесс её организации в глубоком бассейне в связи с разным количеством детей, их различиями в возрасте и отличиями в предпочтениях (не все дети любят играть в команде), ограниченности используемого пространства. Предлагаемые варианты редко подходят для индивидуального задания в условиях группового занятия. [12,17, 27, 29, 35, 51]

На основании изученной научно-методической литературы по плаванию можно сделать вывод, что большое внимание уделяется именно физическому и техническому аспекту, при этом часто упоминается важность эмоциональной составляющей на тренировке.

Однако конкретных упражнений одновременно:

- имеющих игровой подтекст;
- адаптивных для разных возрастов;
- позволяющих сохранить стандартное круговое движение на дорожке;
- помогающих отрабатывать технику спортивных стилей плавания, в спортивной литературе почти не представлено.

1.3 Особенности тренировочного процесса в детском фридайвинге

Что такое фридайвинг? Фридайвинг — это практика задержки дыхания при погружении под воду без использования специального оборудования для дыхания. Это тот вид спорта, в котором как раз изучаются взаимоотношения человека и воды. Во фридайвинге человек без каких-либо вспомогательных средств пробует пробыть в воде максимально долгое время и на максимальных глубинах. При этом главное правило во фридайвинге – уметь чувствовать своё тело. Тренируясь, фридайверы стремятся повысить свои показатели путем различных техник расслабления. Также в наращивании метража важно соблюдать постепенность. [41]

Прикладной фридайвинг – это больше про плавание в открытой воде среди морской флоры и фауны, также многим известна подводная охота. Данный образ (ныряние в открытой воде) как раз легко представить детям. Бассейн можно превратить в море, океан с разными рифами, пещерами, кладом на дне океана и просто различными камушками. [40]

Конечно фридайвинг всем известен по впечатляющим показателям людей по задержке дыхания в рамках спортивного направления. В спортивном фридайвинге существуют следующие дисциплины, которые признаёт Федерация фридайвинга:

STA – статическое апноэ (на открытой воде или в бассейне);

CNF – погружение с постоянным весом без ласт (в глубину);

CWT – погружение с постоянным весом в ластах (или моноласте, в глубину);

CWTB – погружение с постоянным весом в отдельных ластах (только в отдельных ластах, в глубину);

FIM – свободное погружение (в глубину по тросу на руках);

DNF – динамическое апноэ без ласт (в длину в бассейне или на открытой воде);

DYN – динамическое апноэ в ластах (или моноласте, в длину в бассейне или на открытой воде);

DYNB – динамическое апноэ в ластах (только в отдельных ластах, в длину);

Федерация фридайвинга не санкционирует мероприятия, в которых следующие дисциплины являются частью соревнования:

NLT – погружение без ограничений (в глубину);

VWT – погружение с переменным весом (в глубину). [48]

Первые соревнования по фридайвингу на дистанции были проведены на Олимпийских играх в Париже в 1900 году. Подводное плавание было включено в программу соревнований, и в них приняли участие 14

спортсменов-мужчин из четырёх стран. Каждый пловец получал одно очко за каждую секунду и два очка за каждый метр плавания под водой, причем окончательные результаты основывались на накопленных баллах за время и расстояние.

Второго ноября 1992 года Ролан Шпекер, Клод Клод Шапюи и Тьерри Менье создали всемирную федерацию подводного плавания с задержкой дыхания, известную как AIDA (Международная ассоциация по развитию апноэ), со штаб-квартирой в городе Сен-Луи, Франция. AIDA создала и установила правила для контроля и регистрации попыток установления мировых рекордов по фридайвингу. В результате фридайвинг стал официальной дисциплиной подводного плавания с установленными правилами соревнований.

В России AIDA имеет представительство в виде Ассоциации фридайверов «Федерация фридайвинга», по правилам которой проводят соревнования в нашей стране. Учредителем и первым президентом федерации является Наталья Вадимовна Молчанова. Наталья Молчанова имеет учёную степень кандидата педагогических наук, является автором многих научных статей и учебных пособий по фридайвингу, является чемпионкой мира по фридайвингу и обладательницей более 40 мировых рекордов, некоторые из них пока так никому и не удалось преодолеть. Наталья внесла большой вклад в развитие тренировочного процесса по фридайвингу, исходя из своих практик, наблюдений и исследований она обозначала общие принципы и подходы в обучении фридайвингу. [41]

Во фридайвинге не так давно начало развиваться детское направление. Детский фридайвинг развивается с 2011 года. Популяризировать это направление начала ученица Натальи Молчановой Ольга Лукова.

Детский фридайвинг – группа спортивных дисциплин подводного спорта, цель которых заключатся в преодолении ограниченных дистанций на задержке дыхания с учетом технических особенностей стиля ныряния или

задержка дыхания без движения установленными правилами соответственно возрастной категории участников.

Тренировки проходят как в бассейне, так и на суше. На ежегодной основе проводятся детские Российские первенства в г. Москва.

Детский фридайвинг включает следующие дисциплины:

- KDYN – kid’s dynamic with be-fins – ныряние 25 м в ластах (не ограничено количество вдохов), также называются детские старты;

- JDYN – junior dynamic with fins – ныряние 25/50 м в ластах дельфином;

- JDYNB – junior dynamic with be-fins – ныряние 25/50 м в ластах кролем;

- JDNF – junior dynamic without – ныряние 25/50 м без ласт брассом;

- JSTA – junior static apnea – статическая задержка дыхания;

- SJDYN – speed junior dynamic with fins – скоростное ныряние в ластах (4 по 25 м либо 8 по 25 м);

- maxJDYN – maximum junior dynamic with fins – ныряние дельфином на максимальную освоенную длину;

- maxJDYNB – maximum junior dynamic with be-fins – ныряние кролем на максимальную освоенную длину;

- maxJDNF – maximum junior dynamic without – ныряние брассом на максимальную освоенную длину.

Важно отметить, что у каждой детской возрастной группы есть ограничения по задержке дыхания и дистанции, в отличие от соревнований у взрослых. Это связано с тем, что ребенку сложнее подавить чувство соперничества и азарта, он ещё не может нести ответственность за свою жизнь. Данные ограничения прописаны в «Правилах соревнований по фридайвингу для детей». [49]

В правилах обозначен следующий допуск к старту по возрастным категориям:

- Девочки и мальчики первая младшая группа 4-5 лет, девочки и мальчики вторая младшая группа 6-7 лет допускаются к выполнению дисциплины KDYN.

- Девочки и мальчики первая средняя группа 8-9 лет, девочки и мальчики вторая средняя группа 10-11 лет допускаются к выполнению дисциплин JDYNB 25 м, JDYN 25 м, JDNF 25 м, JSTA.

- Юниоры и юниорки 12-14 лет допускаются к выполнению дисциплин JDYNB 50 м, JDYN 50 м, JDNF 25 м, JSTA, SJDYN 4 по 25 м.

- Девушки и юноши 15-17 лет допускаются к выполнению дисциплин JDYNB 50 м, JDYN 50 м, JDNF 50 м, JSTA, SJDYN 8 по 25 м, maxJDYNB, maxJDYN, maxJDNF.

В дисциплине «статическая задержка дыхания» введены следующие ограничения в соответствии с возрастом ребенка:

- девочки первая средняя группа 8-9 лет – 50 сек;
- мальчики первая средняя группа 8-9 лет – 1 мин;
- девочки вторая средняя группа 10-11 лет – 1 мин 15 сек;
- мальчики вторая средняя группа 10-11 лет – 1 мин 30 сек;
- юниорки 12-14 лет – 1 мин 45 сек;
- юниоры 12-14 лет – 2 мин;
- девушки 15-17 лет – 2 мин 15 сек;
- юноши 15-17 лет – 2 мин 30 сек.

В детском фридайвинге также одна из главных задач тренера, донести до ребенка мысль, что выполнять все нырки нужно на комфорте, нельзя чрезмерно терпеть, всплывать нужно сразу, когда захотелось; только уже с более старшими детьми тренер начинает применять различные техники расслабления. Таким образом у детей развивается умение сконцентрироваться на себе, своём самочувствии. [49]

Физическая подготовка к соревнованиям по нырянию в длину направлена на развитие общей и специальной выносливости, гибкости,

координационных способностей; а в глубину дополняется упражнениями для развития силовой выносливости и скоростных способностей.

В тренировочном процессе у взрослых спортсменов Наталья Молчанова отмечала в ходе своих исследований, что для увеличения функциональных возможностей организма спортсменов средства и методы подготовки фридайверов должны быть направлены на понижение уровня потребления кислорода, а также способности продолжать работу в условиях накопления кислородного долга (развитие устойчивости тканей к гипоксии и снижение чувствительности нервных клеток дыхательного центра к гиперкапнии). Применяемые для этого средства - плавание с урежением дыхания, статическая задержка дыхания и ныряние. Безопасность упражнений достигается выполнением их в компенсированной форме гипоксического состояния с нормированием нагрузки заданными объемом и интенсивностью гипоксической работы, которые определяются индивидуальными возможностями спортсменов и задачами этапа подготовки. [40]

В детском фридайвинге сохраняются общие принципы методических рекомендаций для взрослых, однако нагрузка, процесс обучения и правила соревнований имеют свои отличия, учитывающие особенности физического и психического развития детей.

На первых этапах обучения главная цель тренера - это максимально «подружить» ребенка с водой, чтобы он получал удовольствие от ныряний. Как раз именно при нырянии удобнее и нагляднее всего изучать свойства воды, то как она влияет на нас и другие предметы.

Тренер по фридайвингу использует в тренировочном процессе различный вспомогательный инвентарь. Например, обруч, утяжелённый грузиком, ставится на дно для отработки заныря в воду от бортика, также его можно ставить в середине дистанции для отработки горизонтального положения тела, при этом для более младших детей тренер старается обрисовать ситуацию, сказав, что нужно проплыть через арку на дне моря.

Также используются различные мелкие тонущие предметы, всем известны задания на тему «подними со дна...». Однако во фридайвинге эта игра с целью увеличить дальность проныра на одном вдохе. По мере прогрессирования результатов ребенка, тренер усложняет задание путём либо добавления новых элементов на дистанции, либо увеличивает расстояние между исходными. То есть всегда поддерживается некий соревновательный эффект. [41]

Как было сказано ранее, фридайвинг это плавание не только в длину, но и в глубину. Однако у многих совсем не сразу получается занырнуть под воду и остаться там на какое-то время, и в этом процессе отработки красивого заныра под воду тренер должен обсудить с ребятами такое понятие, как плавучесть. Он объясняет, что есть три типа плавучести:

- Положительная плавучесть: Фридайвер имеет положительную плавучесть и всплывает, когда выталкивающая сила превосходит по величине вес его тела. В связи с чем, приходится прикладывать значительные усилия, чтобы преодолеть эту силу и занырнуть с поверхности в глубину. Положительная плавучесть может быть использована как помощь при всплытии, так как она позволяет прекратить грести и подтягиваться на последних 5 метрах (16 футах) у поверхности.

- Отрицательная плавучесть: Фридайвер имеет отрицательную плавучесть и тонет, когда вес тела превосходит по величине выталкивающую силу. В таком случае нужно приложить больше усилий при подъёме на поверхность.

- Нейтральная плавучесть: Если у фридайвера нейтральная плавучесть, он не тонет и не всплывает, а выталкивающая сила равна весу его тела. В таком случае можно двигаться горизонтально без усилий, не всплывая на поверхность и не уходя на дно.

На тренировках детям рассказывают про 5 основных факторов, влияющих на плавучесть человека:

- 1) Плотность воды.

Плотность пресной воды меньше, чем плотность морской из-за наличия в последней — морских солей. Соответственно, по вкусу воды можно попробовать определить необходимое количество груза, навешиваемое фридайвером на себя. Чем больше соли, тем больше груза.

2) Объем воздуха в легких.

Состоит из объема вдоха и остаточного объема легких. Остаточный объем трудно изменить, он является достаточно консервативным показателем, а вот объем вдоха можно менять легко. Чем больше вдох, тем больше плавучесть.

3) Снаряжение.

Чем больше толщина гидрокостюма и меньше количество груза, тем больше плавучесть, и тем труднее занырнуть и легче вынырнуть.

4) Гидростатическое давление.

Тоже легко определить: чем больше давит, тем меньше плавучесть. Под действием давления объемы легких и костюма уменьшаются, поэтому уменьшается вес вытесненной ими жидкости.

5) Состав тела фридайвера.

С увеличением количества жировой массы у фридайвера его плавучесть увеличивается.

Также чем опытнее и старше ребяташки, тем глубже они начинают нырять. На тренировках с первых занятий детей знакомят с главным законом фридайвера, который используют при погружениях в глубину - обязательно продуваться! При этом, объясняя для чего и почему так нужно делать, мы знакомим детей с таким понятием как давление и ушная барабанная перепонка.

Тренер рассказывает, что на фридайвера, погружающегося в глубину, действует давление, состоящее из:

— атмосферного давления, которое вызвано весом атмосферы. Это давление обозначают как 1 атмосфера;

— гидростатического давления, которое вызвано весом воды над фридайвером. Каждые 10 м глубины увеличивают давление приблизительно на 1 атм.

Таким образом, давление окружающей среды, т. е. абсолютное давление, представляет собой сумму атмосферного давления на уровне моря и гидростатического давления, которое изменяется на 1 атмосферу каждые 10 м глубины.

Рассказывая данную информацию на тренировках, тренер её подкрепляет наглядными примерами: допустим для того, чтобы показать, как сжимается воздух под гидростатическим давлением, детям предлагается занырнуть под воду с полым шариком для сухого бассейна, который также вгибается при погружении, как ушная перепонка. Вовлекая детей в подобные эксперименты, тренер создаёт познавательный интерес у ребенка, что мотивирует его дальше продолжать заниматься. [41]

Нужно отметить, что в дисциплинах фридайвинга фигурируют такие стили плавания как брасс, кроль и дельфин. Также главный элемент подводного проныра в ластах – это положение рук «стрелочкой». Здесь мы видим пересечение классического спортивного плавания и подводного.

Выстраивая тренировочный процесс по обучению фридайвингу, тренер часто использует чередование проныра под водой и плавания по поверхности. В первую очередь для того, чтобы обучающиеся успевали восстановиться после задержки дыхания. [40]

При плавании по поверхности воды, тренирующиеся отрабатывают технику отдельных элементов стилей плавания, а точнее работу ногами кролем, дельфином и технику плавания брассом.

Способ плавания в ластах-разножках, также известный как техника гребка кролем, является основой фридайвинга. Ныряние кролем совсем недавно стало отдельной соревновательной дисциплиной фридайвинга под аббревиатурой CWTV («ныряние в глубину с постоянным весом в классических ластах»). Более того, гребок кролем часто используется для рекреационного фридайвинга, для погружений в роли напарника или страхующего фридайвера, для заплывов от берега к месту погружений, для обучения и для студентов в качестве первой техники, которую изучают, чтобы опускаться на глубину, не держась за трос.

Основой техники без ласт является брасс. Правильная техника ныряния брассом улучшает обтекаемое положение фридайвера в воде, его выносливость и силу, поскольку в брассе задействовано всё тело. Это один из наиболее утомительных и требовательных к физической форме фридайвера стилей, но освоение техники ныряния без ласт очень полезно, так как увеличивает возможности для тренировок. Именно техника без ласт развивает и укрепляет уверенность и комфорт в воде, а также улучшает координацию фридайвера. Ключевой момент в технике ныряния без ласт — удержание верхней части тела неподвижно и горизонтально в воде, пока руки и ноги выполняют свою работу. В тренировках крайне важно поддерживать вариативность, так как используя разные методы и практикуя разные стили, как с ластами, так и без них, можно значительно преуспеть в занятиях фридайвингом. Развивая технику ныряния брассом, фридайвер задействует большую часть мышечных групп и развивает в себе чувство воды. Плавая и ныряя в ластах, эти навыки развить труднее. Техника ныряния брассом не только повышает степень комфорта в воде, но и улучшает координацию фридайвера.

Подготавливая юных фридайверов к ныркам в моноласте, их обучают технике плавания «дельфин» в отдельных ластах меньшего размера. Техника гребка «дельфином» довольно сложна, и обычно требуется время и много практики, чтобы усвоить её, а также большое внимание уделяется растяжке плечевого пояса.

При использовании подводного пространства и различного инвентаря у тренера появляется возможность каждый раз создавать какие-то новые задания, применять свой творческий потенциал, а также давать детям возможность самим придумывать задания на задержку дыхания с использованием различных предметов, которые имеются в наличии.

Во фридайвинге все задания на задержку дыхания имеют общую цель – увеличить длительность задержки дыхания и дальность проныра на одном вдохе. Даже в упражнениях с игровыми элементами ребята получают задачу – выполнить всё задание на одном вдохе, что придает ребенку сосредоточенность при заньре под воду. По мере взросления ребенка к нему растут и требования по выполнению нормативов, таким образом обучающийся начинает чувствовать свою взрослость и серьезность тренировок. На тренировках по фридайвингу игровое упражнение на ныряние постепенно превращается в спорт.

Тренировочный процесс во фридайвинге многоступенчатый и разноплановый. При обучении фридайвингу ребенок получает навыки общего плавания, познает свои границы в задержке дыхания, получает необходимые знания об анатомии человека, исследует свойства воды и её влияние на человека и другие предметы.

Обучение детей фридайвингу заключается в том, чтобы говорить с ними о том, как приблизиться к открытым водоемам, поощрять их делать это либо

посредством игры, либо говорить с ними о релаксации и ловкости, сопровождать их в их первых приключениях в синеве, подчеркивая важность собственного достоинства, а также поддерживать осведомленность и заботу о своих товарищах. Только делая это, они всегда будут помнить о том, что им нужно быть ответственными даже во время игры, и они будут осознавать это каждый раз, когда выйдут на открытую воду. [30]

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап – на этом этапе нашей работы осуществлялся сбор и анализ литературных источников по таким темам как: психологическое развитие детей, плавание и фридайвинг. За период обучения нами было собрано и проанализировано 58 литературных источников.

2 этап – в период с октября по ноябрь 2022 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 50 школьников начальных классов. Анкетирование было направлено на выявление факторов, мотивирующих детей младшего школьного возраста к посещению тренировок по плаванию.

3 этап – на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с февраля по май 2023 года. В наблюдении приняли участие детские группы общего и спортивного плавания в бассейне «Спартак», «Радуга» и «Сокол» в городе Красноярск. Нами было просмотрено и изучено 25 тренировочных занятий по плаванию. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление ограниченности применяемых упражнений и отсутствия внедрения заданий под водой.

4 этап – разработка и внедрение педагогических приёмов в обучении по плаванию на основе выявленных предпочтений в ходе анкетирования школьников. Выявление уровня мотивации у детей младшего школьного возраста к посещению тренировок по плаванию среди пятнадцати детей из группы общего плавания и пятнадцати детей из секции «фридайвинг». Оценивание соответствия поставленной задачи и полученных результатов. Проведение дополнительного опроса родителей, которые записали своих детей в секцию «фридайвинг».

2.2 Методы исследований

Для реализации поставленных в работе задач использовали следующие методы исследования:

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования вопросов, связанных с основами психологического развития и мотивационных ценностей детей младшего школьного возраста.

В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие темы: «Психология детей», «Методы обучения плаванию», «Детский фридайвинг», «Проблема важности эмоциональной составляющей в тренировочном процессе».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления факторов, влияющих на уровень мотивации детей к посещению тренировок по плаванию.

Педагогическое наблюдение – это планомерный анализ и оценка индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в этот процесс. Оно отличается от бытового наблюдения, во-первых, планомерностью и конкретностью объекта наблюдения, во-вторых, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов (специальных протоколов, условных обозначениях при записях и пр.) и, в-третьих, последующей проверкой результатов наблюдения.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на выявление ограниченности применяемых методов обучения тренером, в частности игрового. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали какие методы обучения применяют тренера, какие дают задания для освоения навыков плавания и какое оборудование для этого используют.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для повышения уровня заинтересованности к занятиям по плаванию у детей младшего школьного возраста в тренировки были введены элементы фридайвинга.

Наша задача была выявить связь между наличием упражнений под водой и повышенным уровнем мотивации к посещению тренировок. Согласно методике Н.Г. Лускановой мы провели анкетирование детей из группы общего плавания и из секции «Фридайвинг», затем путем вычисления коэффициента корреляции Спирмена установили искомую связь.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ПОСЕЩЕНИЮ ТРЕНИРОВОК ПО ПЛАВАНИЮ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1 Выявление факторов, повышающих мотивацию детей младшего школьного возраста к посещению тренировок по плаванию

Для выявления факторов, влияющих на мотивацию к посещению тренировок по плаванию детей младшего школьного возраста, мы провели анкетирование 50 школьников. С анкетой можно ознакомиться в приложении А.

При анкетировании школьников мы сначала выявили количество детей, не умеющих плавать, имеющих страх глубины. В нашем случае из 50 опрошенных 21 ребенок имеют страх глубины и не имеют навыков плавания (рис. 2). При этом стоит отметить, что все опрошенные дети уже посещали на момент анкетирования различные аквазоны, водоемы (рис. 3). Можно сделать вывод, что почти половина опрошенных школьников (42%) при нахождении в воде имели повышенный уровень риска утопления.

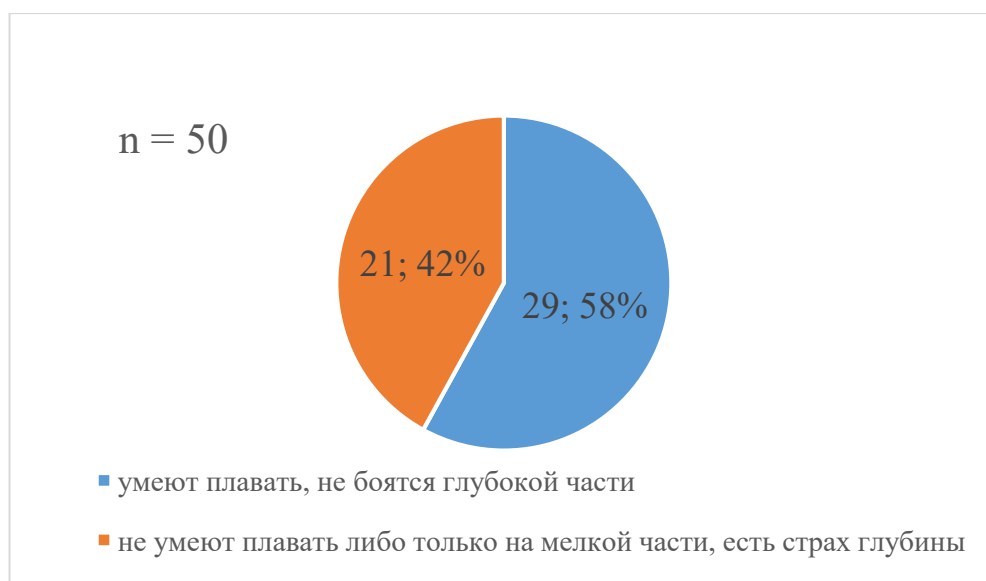


Рисунок 2 – Наличие навыков плавания у детей

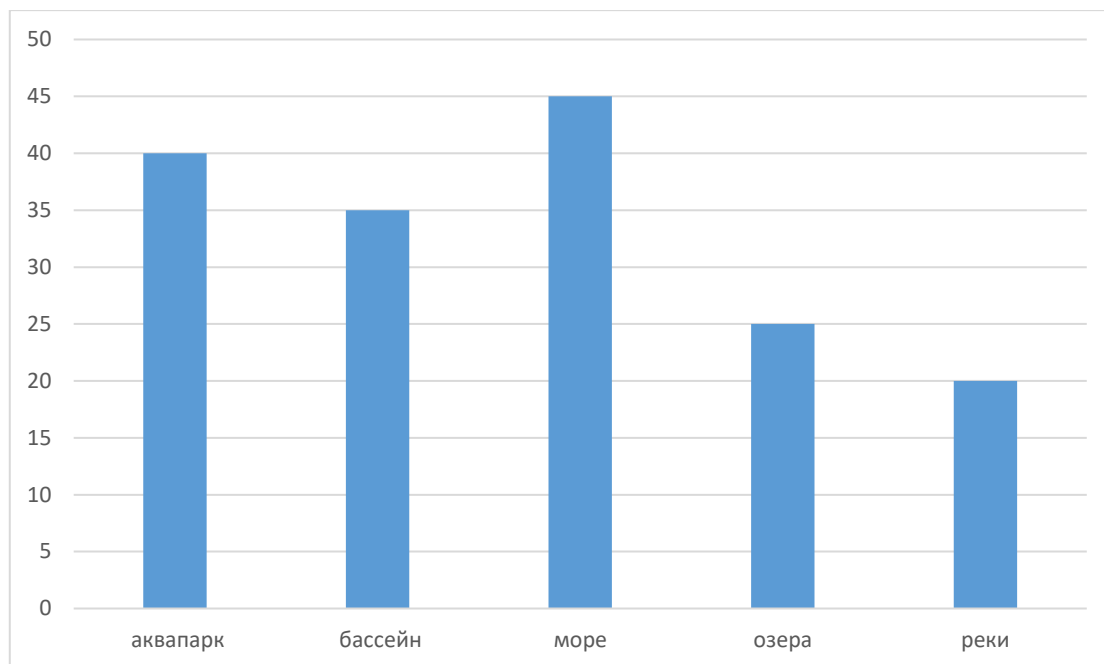


Рисунок 3 – посещаемость школьниками водоемов и различных аквазон

Для выявления того, что больше привлекает детей в занятиях по плаванию, школьникам был задан вопрос: «Чем бы ты хотел заниматься на тренировке по плаванию?». Ребенку нужно было выбрать из предложенного списка, состоящего из восьми вариантов ответов, не более четырех. Были представлены следующие варианты ответов:

- а) Соревноваться с другими
- б) Отрабатывать технику спортивных стилей плавания (кроль, брасс, баттерфляй)
- в) Заводить новые знакомства, общаться с друзьями
- г) Обучаться подводным стилям плавания (фридайвинг)
- д) Свободное плавание; самому придумывать задания и выполнять их
- е) Прыгать с тумбочки (бортика) в воду
- ж) Выполнять задания под водой на задержке дыхания (Пр.: поднять все предметы со дна бассейна на одном вдохе)
- з) Плавать с оборудованием (ласты, трубка, маска, зажим для носа)

В ходе обработки ответов на данный вопрос мы обнаружили, что из 50 респондентов у 43 был выбран хотя бы один пункт, в котором говорится о подводном плавании (рис. 4). То есть большую часть (86%) опрошенных школьников привлекает именно подводное плавание.

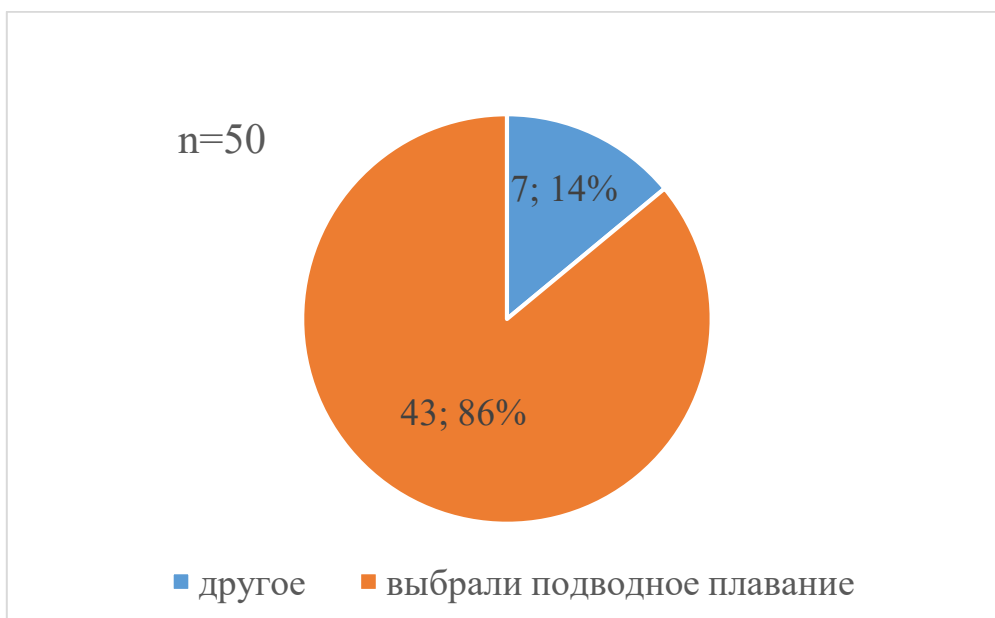


Рисунок 4 – Привлекательность подводного плавания для детей младшего школьного возраста

Нам было также важно узнать предпочтения детей, которые не умеют плавать, имеют страх глубины. Отдельно проанализировав их ответы, мы выявили, что из тех 21 человека 17 выбрали варианты с подводным плаванием (рис. 5).

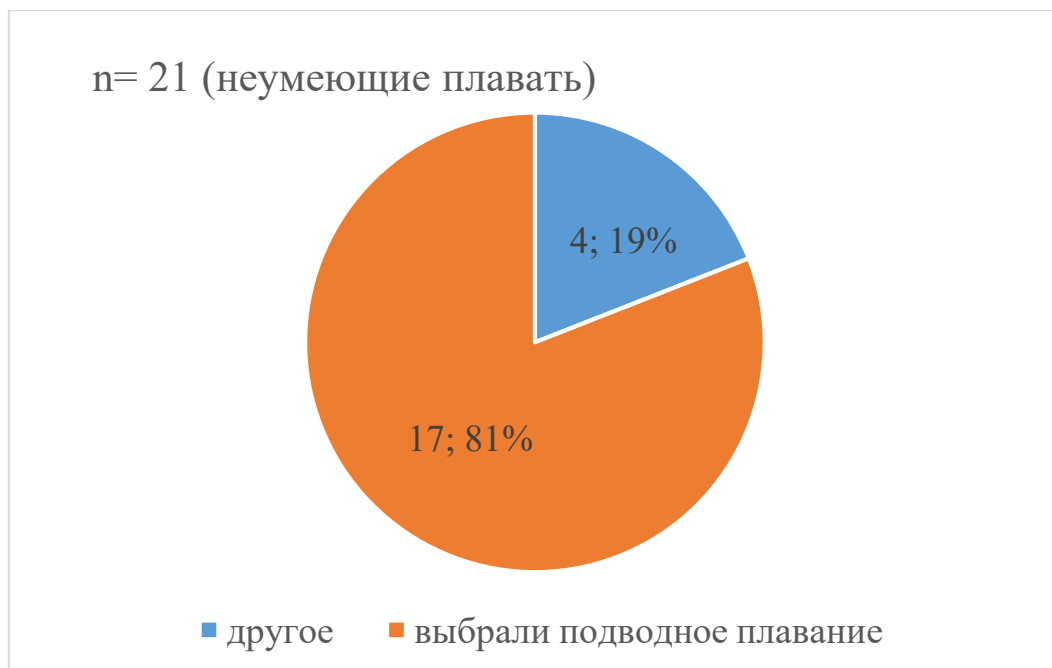


Рисунок 5 - Привлекательность подводного плавания для детей, не умеющих плавать

Рассмотрим предрасположенность детей к другим вариантам деятельности, предложенным в анкете. (рис.6)



Рисунок 6 – предпочтения школьников к различным видам деятельности на тренировке по плаванию

Из анализа полученных ответов мы отметили, что наиболее популярным выбором у опрошенных школьников стали «Свободное плавание; самому придумывать задания» и «Прыгать с тумбочки (бортика) в воду».

Такой результат можно обосновать тем, что детям хочется больше разнообразной активности, у них повышено желание изучать предмет в свободном формате, проявлять самостоятельность.

Детям младшего школьного возраста важно общение со сверстниками, дружеская обстановка в коллективе.

Наименьшее стремление мы видим к соревновательной деятельности, возможно из-за страха вероятности публичного сравнения с окружающими, повышенных и жестких требований к обучающемуся.

Также мы убедились, что для детей важна творческая составляющая, возможность реализовывать свои желания в формате придумывания своих заданий. Желание попробовать что-то экстремальное реализуется в прыжках в воду с тумбочки или бортика.

При анализе ответов на вопрос «Для чего ты ходишь/хочешь ходить на тренировки по плаванию?» мы обнаружили, что многие писали про своё положительное отношение к воде, также многие указали про важность здоровья, навык умения плавать и нырять. (рис. 7)

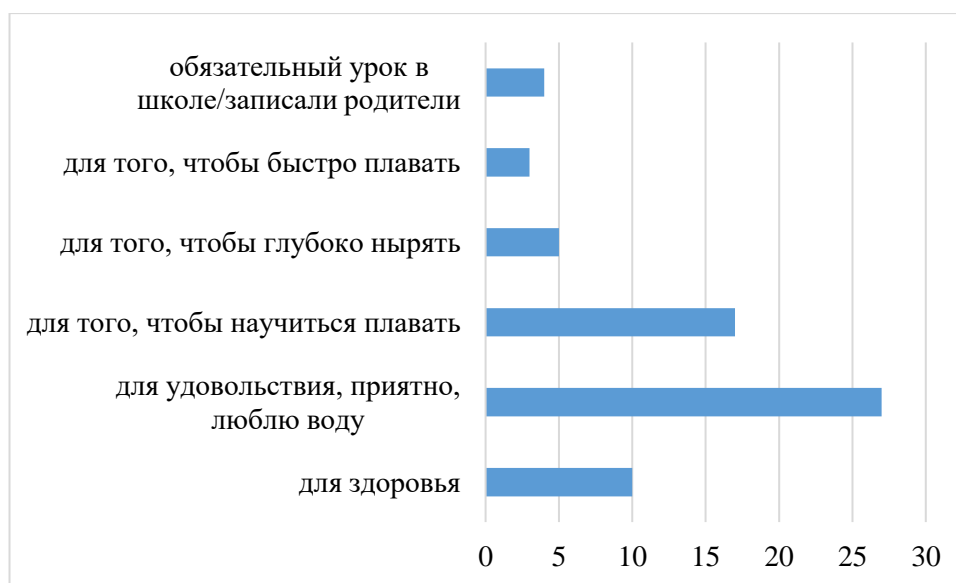


Рисунок 7 – цели и причины посещения тренировок по плаванию

Основываясь на полученных результатах в ходе анкетирования школьников, мы можем сделать вывод, что влияющим фактором для повышения интереса к тренировкам по плаванию у детей младшего школьного возраста является подводное плавание.

Также мы видим желание у тех, кто не умеет плавать, обрести этот навык. У детей, имеющих страх воды и глубины, наблюдается интерес к заданиям под водой, а также к знакомству с водой в свободной форме.

Многие школьники пишут, что любят воду, посещение бассейна для них удовольствие и приятное времяпрепровождение.

3.2 Анализ применяемых методик в проведении занятий по плаванию у детей младшего школьного возраста

Для понимания того, как тренера строят занятия по общему плаванию у детей младшего школьного возраста, мы провели наблюдения за 25 тренировками в бассейнах «Спартак», «Радуга» и «Сокол» в городе Красноярск.

Проведя наблюдения за тренировками общего плавания у детских групп, мы сделали сводный протокол наблюдений, в котором отражается процесс построения тренировки. Пример такого протокола представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Протокол наблюдений за занятиями у детских групп общего плавания в бассейне «Спартак».

| Критерий | Вид деятельности | | Время, мин. |
|------------------------------|--|--|-------------|
| Переключка, ожидание тренера | Дети сидят на скамейке, нет предварительной разминки на суше | | 5-7 |
| Упражнения в воде | На отработку техники плавания кроль на груди и спине; брасс | Сначала тренером показывается техника стиля плавания (конкретный элемент), затем он просит детей повторить её в воде. - Для отработки движения ног стилем кроль/брасс даётся задание плавание с досточкой на ногах; - Отработка работы рук стилем кроль выполняется с досточкой или колобашкой; - Отработка работы рук стилем брасс выполняется с сочетанием работы ног кролем; - Плавание в полной координации; | 35-40 |
| | На скольжение | Отдельных упражнений нет. Даются комментарии/рекомендации в момент выполнения обучающимся задания, также при толчке от бортика | |
| | На удержание тела в горизонтальном положении на поверхности воды | Отдельных упражнений нет. Даются комментарии/рекомендации в момент выполнения обучающимся задания | |
| | На знакомство с водой | На первом занятии ребенка, если у него есть страх воды (пускание пузырей в воде у бортика) | |
| | Упражнения, обучающие дыханию | При плавании на груди с досточкой или колобашкой | |

| | | | |
|------------------------|--|--|------|
| | | говорится опускать лицо в воду и выдыхать носом. | |
| | Упражнения для обучения прыжкам | При наблюдении только на двух тренировках тренер уделял время обучению прыжкам в воду | |
| | Упражнения на заноры, подводное плавание | Не наблюдалось. При выполнении заданий детям делали замечания, если они начинали нырять | |
| | Дополнительные игры, личные беседы, эмоциональный контакт тренер-ученик | Игровой метод тренера на занятиях не применяли. Личные беседы часто на повышенном тоне, направленные на исправление ошибок в технике. Тренер в основном ведёт тренировку с серьёзным лицом, чаще всплеск эмоций связан с негодованием, возмущением из-за поведения либо неправильного выполнения задания. | |
| Свободное плавание | <ul style="list-style-type: none"> - Ныряют, плещаются водой - Играют друг с другом, с колечками - Прыгают с тумбочки/бортика - Сразу уходят | | 5-10 |
| Используемый инвентарь | <ul style="list-style-type: none"> - плавательные доски - колобашка - ласты - колечки | | |

Итоги наблюдений можно увидеть на диаграмме. (Рис. 8)

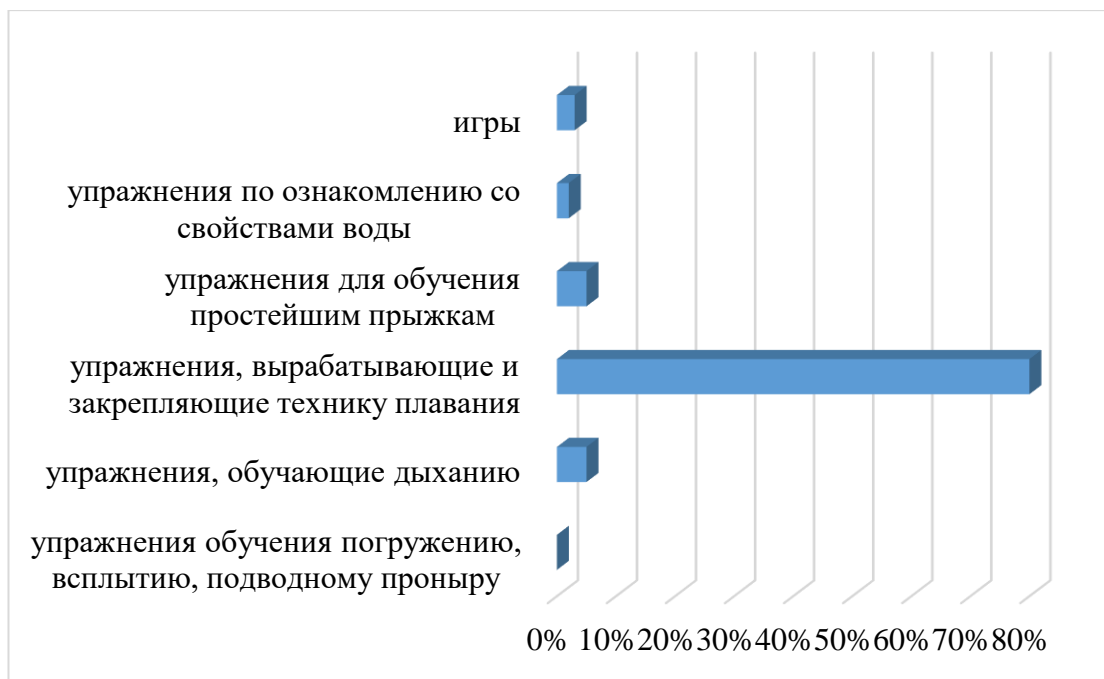


Рисунок 8 – структура тренировки в группе общего плавания

При наблюдении за тренировками групп общего и спортивного плавания в бассейнах «Спартак», «Радуга» и «Сокол» мы выявили, что подводное плавание не применяется в тренировочном процессе. В основном тренеры для игровой составляющей оставляют лишь 5 минут в конце занятия на свободное плавание. При этом наблюдается, что часть детей выбирает сразу идти домой, так как они устали или замерзли.

В ходе наблюдений мы можем отметить, что игровому аспекту почти не уделяется времени. Тренера дают общие задания для всех, направленные на отработку техник плавания путем многократного повторения одного упражнения. От тренировки к тренировке теряется эмоциональная окраска занятий, процесс обучения становится монотонным, однообразным, мало творческой составляющей, которая бы поддерживала любознательность ребенка.

При изучении научно-методической литературы по плаванию мы заметили, что ныряния всегда ставят в один ряд с играми, предлагают, как облегченный неспортивный способ плавания.

Как раз наблюдая за детьми во время свободного плавания, мы видим, что дети начинают резвиться в воде, нырять под воду, делать различные кувырки в воде и прыжки с тумбочки или бортика. Мы видим, что детям в воде часто хочется именно занырнуть под воду.

У детей повышенное чувство любопытства, это также отражается на желании посмотреть, как всё будет выглядеть под водой, узнать, что будет с нами происходить в её толще. Детям хочется изучать эту непривычную для них среду обитания.

При наблюдении за тренировками мы видели, как желания детей к пронырам под водой во время выполнения задания сталкивались с противоречащими этому принципами и подходами тренера. У тренеров происходит четкое разделение подводного плавания и плавания по поверхности, ими не применяются комбинации данных видов плавания, в связи с чем теряется разнообразность заданий.

3.3. Повышение мотивации у детей младшего школьного возраста к посещению тренировок общего плавания посредством внедрения фридайвинга

На данном этапе мы обратились в детскую секцию по фридайвингу в школу «Моё Море». Как мы узнали, фридайвинг – это плавание под водой на задержке дыхания как в ластах, так и без них.

Нашей задачей было выяснить повод для выбора данной секции у обучающихся в ней, а главное выявить связь между поднятием уровня мотивации у детей к посещению тренировок по плаванию и применением элементов фридайвинга в тренировочном процессе.

С целью определения уровня мотивации детей младшего школьного возраста к посещению занятий по плаванию использовалась «Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой».

Для опроса было выбрано 15 детей из группы общего плавания и 15 детей из секции «фридайвинг», которые начали посещать тренировки с сентября 2022 года. В «приложении В» указаны упражнения для подводного плавания.

По итогу опроса у каждого ребенка выявляется уровень мотивации согласно бальному распределению:

Первый уровень: 10-14 баллов – низкая мотивация. Эти дети посещают кружки неохотно, предпочитают пропускать занятия. На тренировках часто занимаются посторонними делами, играми. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации.

Второй уровень: 15-19 баллов – положительное отношение к секции, но чаще привлекает общением с друзьями, тренером. Познавательные мотивы сформированы в меньшей степени.

Третий уровень: 20-24 балла – хорошая мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся со спортивной деятельностью.

Четвертый уровень: 25-30 баллов – высокий уровень мотивации. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования. Ученики четко следуют всем указаниям тренера, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают замечания.

По результатам проведенного анкетирования мы обнаружили следующие результаты:

- среди ребят, посещающих секцию общего плавания, 13% имеют низкий уровень мотивации, 40% имеют просто положительное отношение к секции, 47% имеют хорошую мотивацию.

- среди ребят занимающихся в секции фридайвинг 67% имеют хорошую мотивацию и 33% высокий уровень мотивации.

Результаты представлены на рисунках 9 и 10.

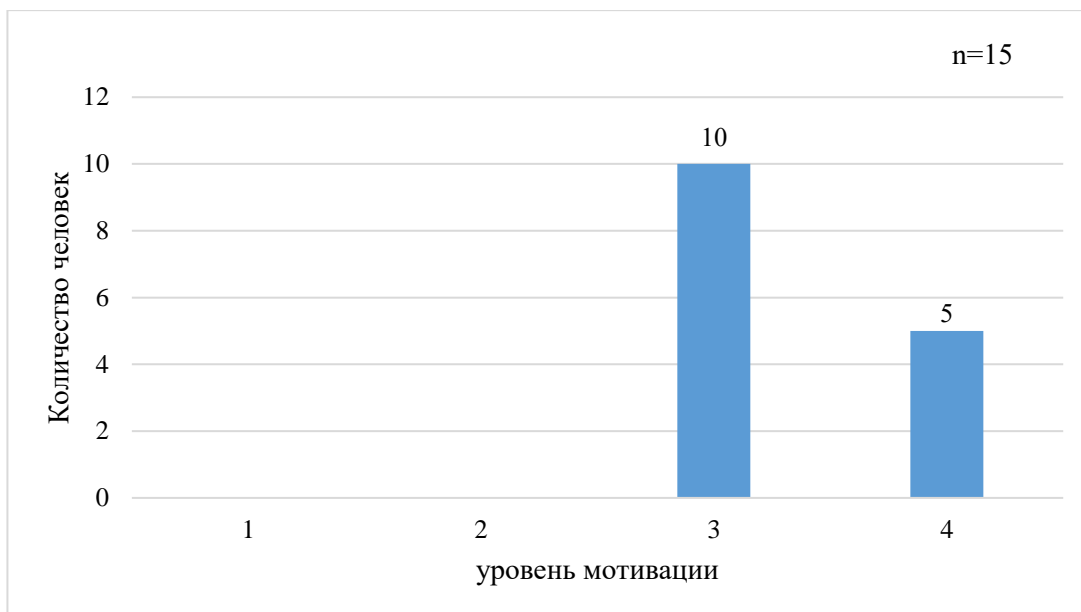


Рисунок 9 – Уровень мотивации у детей, занимающихся в секции «Фридайвинг»



Рисунок 10 – Уровень мотивации у детей, занимающихся в секции общего плавания

Для выявления связи между применением упражнений под водой на задержке дыхания и повышением уровнем мотивации к посещению тренировок у детей дошкольного возраста мы произвели расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Подробный расчет распределения рангов представлен в приложении Г.

Для подсчета мы присвоили ранги признаку Y и фактору X. (где фактор $x = 1$ означает посещения занятий с элементами фридайвинга, $x = 0$ означает тренировки без подводного плавания), признак Y означает уровень мотивации ребенка согласно методике Н.Г Лускановой.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n) \cdot n}{2} = \frac{(1+30) \cdot 30}{2} = 465$$

Сумма по столбцам матрицы равны между собой и контрольной суммы, значит, матрица составлена правильно.

Поскольку среди значений признаков x и y встречается несколько одинаковых, т.е. образуются связанные ранги, то в таком случае коэффициент Спирмена вычисляется как:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}$$

где

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j)$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k)$$

j - номера связок по порядку для признака x ;

A_j - число одинаковых рангов в j -й связке по x ;

k - номера связок по порядку для признака y ;

B_k - число одинаковых рангов в k -й связке по y .

$$A = [(15^3 - 15) + (15^3 - 15)] / 12 = 560$$

$$B = [(5^3 - 5) + (17^3 - 17) + (2^3 - 2) + (6^3 - 6)] / 12 = 436$$

$$D = A + B = 560 + 436 = 996$$

$$p = 1 - \frac{6 \cdot 1174 + 996}{30^3 - 30} = 0.702$$

Вывод: Связь между признаком Y и фактором X сильная и прямая.

Для того чтобы при уровне значимости $\alpha = 0,05$ проверить нулевую гипотезу о равенстве нулю генерального коэффициента ранговой корреляции Спирмена при конкурирующей гипотезе $H_1: \rho \neq 0$, надо вычислить

критическую точку:

$$T_{kp} = t(\alpha, k) \cdot \sqrt{\frac{1 - \rho^2}{n - 2}}$$

где n - объем выборки; ρ - выборочный коэффициент ранговой корреляции Спирмена; $t(\alpha, k)$ - критическая точка двусторонней критической области, которую находят по таблице критических точек распределения Стьюдента, по уровню значимости α и числу степеней свободы $k = n - 2$. Если $|\rho| < T_{kp}$ - нет оснований отвергнуть нулевую гипотезу. Ранговая корреляционная связь между качественными признаками не значима. Если $|\rho| > T_{kp}$ - нулевую гипотезу отвергают. Между качественными признаками существует значимая ранговая корреляционная связь. По таблице Стьюдента находим $t(\alpha/2, k) = (0.05/2; 28) = 2.368$

$$T_{kp} = 2.368 \cdot \sqrt{\frac{1 - 0.702^2}{30 - 2}} = 0.32$$

Поскольку $T_{kp} < \rho$, то отклоняем гипотезу о равенстве 0 коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Другими словами, коэффициент ранговой корреляции статистически - значим и ранговая корреляционная связь между оценками по двум тестам значимая.

По итогам подсчета коэффициента мы сделали вывод, что связь между уровнем мотивации к посещению занятий по плаванию и применением элементов фридайвинга сильная и прямая.

3.4 Выявление дополнительных факторов, влияющих на выбор секции по плаванию

Нами был проведён опрос родителей, которые записали своих детей в секцию «фридайвинг». В опросе приняло участие 48 человек. В ходе опроса были заданы следующие вопросы:

1) Ходил ли ваш ребенок до фридайвинга на обычное /спортивное плавание?

2) Умел ли ребенок плавать/был ли страх глубины до прихода в секцию «Фридайвинг»?

3) Почему выбрали фридайвинг?

При обработке полученных ответов у нас получился список из 8 различных факторов, благодаря которым была выбрана секция фридайвинг:

- ребенку нравится нырять, плавать под водой в ластах
- что-то новое, отличающееся от обычных тренировок; разнообразное обучение
- родители сами дайверы/фридайверы считают, что данное направление даёт больше возможностей на открытой воде
- для будущей профессии; дополнительной деятельности (Пр.: спасатель; саксофонист)
- ассоциация с фридайвингом – выражение «чувствовать себя как рыба в воде»
- ребенка интересуют дыхательные практики
- умение задерживать дыхание под водой поможет при ЧС
- альтернатива спортивному плаванию

При этом самым часто встречающимся ответом стало то, что ребенку нравится нырять и плавать под водой. Родители замечают, что ребенка влечет к воде, однако ему не лежит на поверхности и он всегда заныряет под воду. (рис. 11)

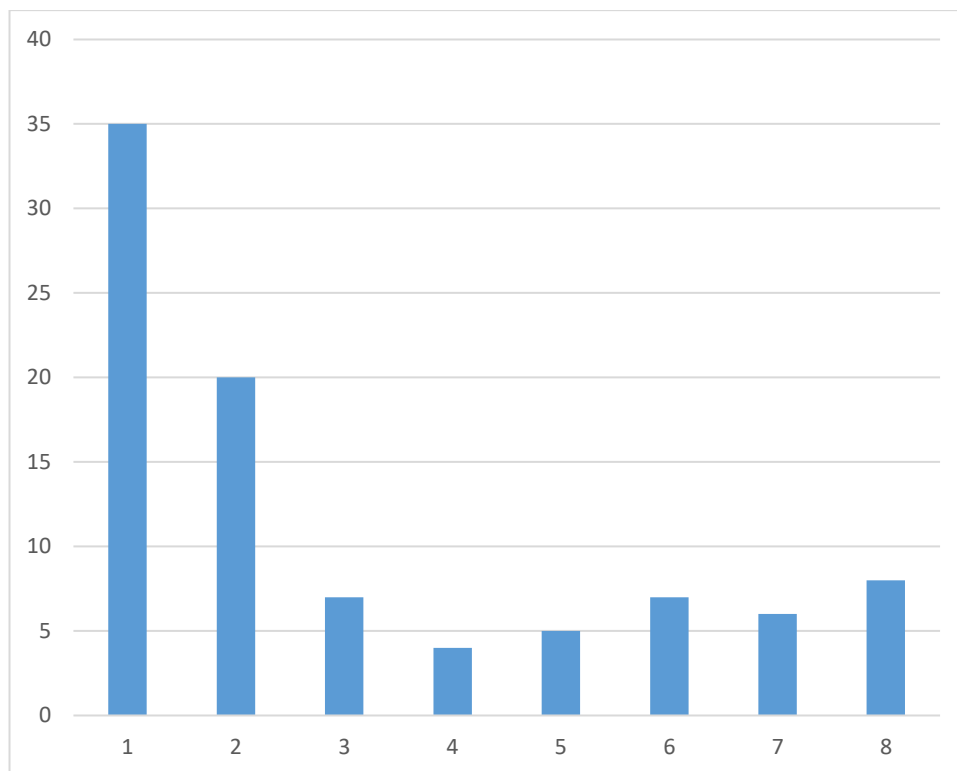


Рисунок 11 – критерии выбора секции по фридайвингу

(1 - ребенку нравится нырять, плавать под водой в ластах; 2 - что-то новое, отличающееся от обычных тренировок, разнообразное обучение; 3 - родители сами дайверы/фридайверы считают, что данное направление даёт больше возможностей на открытой воде; 4 - для будущей профессии; дополнительной деятельности (Пр.: спасатель; саксофонист); 5 - ассоциация с фридайвингом – выражение «чувствовать себя как рыба в воде»; 6 - ребенка интересуют дыхательные практики; 7 - умение задерживать дыхание под водой поможет при ЧС; 8 - альтернатива спортивному плаванию)

Анализируя ответы родителей, мы пришли к следующим выводам:

Направление «фридайвинг» с каждым годом становится всё более популярным, а вместе с тем растёт комьюнити самих фридайверов, однако к обучающим курсам по фридайвингу с выдачей сертификата допускаются дети только с 11 лет, а ребятам дошкольного возраста приходится отрабатывать подводное плавание только с родителями, у которых не всегда есть время на подобное времяпрепровождение, поэтому они с радостью отдают своих детей в те школы плавания, где уделяется внимание подводным навыкам и теоретическим знаниям о воде и физиологии человека.

В современном мире большую популярность набирают различные направления йоги, а вместе с ней и дыхательные практики. Детская аудитория в том числе начинает увлекаться данным направлением уже с малых лет, и как раз в школьный период очень полезно знать дыхательные упражнения для самоуспокоения в стрессовых ситуациях. Фридайвинг как раз подразумевает умение контролировать своё дыхание. В книге Джессики Браун «Поговорим о дыхании» приводятся такие слова спортивного врача: «Тот, кто может с помощью дыхания управлять напряжением и расслаблением создает себе оптимальные условия не только в спорте, но и быту».

Некоторые ребята уже задумываются о том, кем хотят стать, о своей будущей профессии. Тренировки с подводным плаванием на задержку дыхания позволяют обрести навыки, которые можно применять в различных профессиях, используется принцип прикладной направленности.

Также нельзя забывать об удовлетворении спортивного интереса детей к плавательному направлению. По результатам опроса мы увидели, что фридайвинг становится альтернативным направлением для тех, кто не смог себя реализовать по каким-либо причинам в спортивном плавании либо посчитал спортивное плавание менее интересным и решил его бросить.

Некоторые родители отмечали важность навыка задерживать дыхания под водой в экстренной ситуации, считают его жизненно необходимым.

Наблюдается, что в секцию по фридайвингу приходят дети разного возраста и уровня плавания. При опросе родителей, выяснилось, что большинство детей до прихода в секцию «Фридайвинг» уже занималось спортивным плаванием, либо просто ходили на тренировки по общему плаванию. (рис. 12, 13)

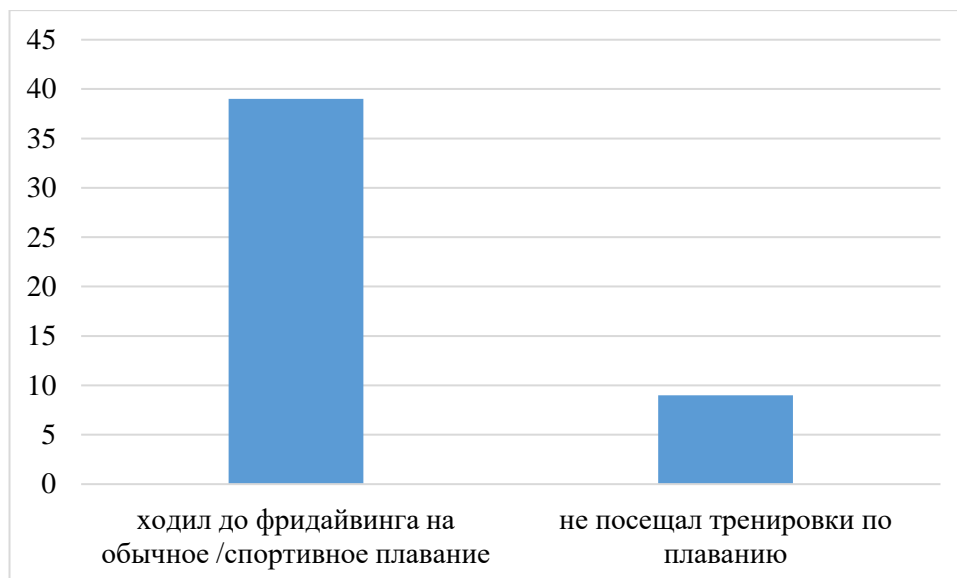


Рисунок 12 – занятия плаванием до прихода в секцию «Фридайвинг»

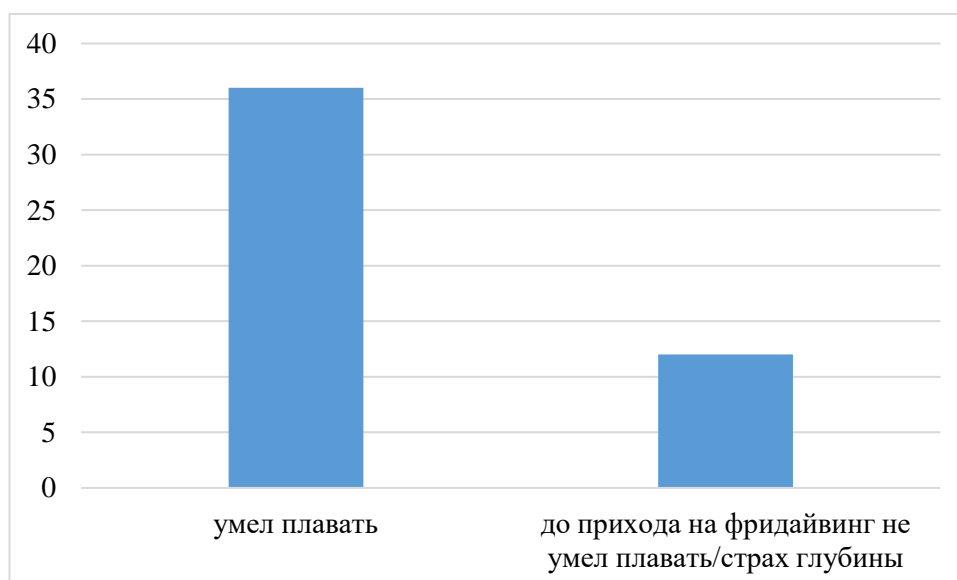


Рисунок 13 – уровень плавания до прихода в секцию «Фридайвинг»

Полученные данные отображают интерес к нестандартному подходу обучения как у детей, так и у их родителей.

В настоящее время мы наблюдаем большие изменения в системе образования. Выявляются новые подходы и методы, изменяются условия и среда проведения обучающего процесса. Современный ребенок с этим сталкивается уже в яслях и продолжает воспитываться уже по новым

принципам педагогики. Психологами выявлено, что в приоритете стоит когнитивное развитие. Дополнительные секции, в том числе и по плаванию, должны помогать развивать такие навыки как критическое мышление, креативное мышление, командная работа, коммуникация, самостоятельность и самоорганизация, умение учиться.

Также в процессе обучения ребенку важна коммуникация со взрослым. Именно вопросы от учителя или тренера, разбор какой-то ситуации формируют осознанный подход к выполнению поставленных задач.

Современный родитель во время выбора спортивной секции для своего ребенка делает акцент не на самом виде спорта, а на методике обучения, подходу конкретного тренера, какой спектр навыков он развивает у ребенка в процессе обучения.

Наглядный пример использования подводного плавания для всестороннего развития детей, а главное для приятного знакомства с водой можно наблюдать на курсах у организации PADI (профессиональная ассоциация инструкторов по дайвингу) в рамках программы Junior Scientific in the Sea (JSIS), которая предлагает подросткам возможность исследовать подводный мир, приобретая опыт в области науки, технологий, инженерии и математики (STEAM), а также приобретая практические навыки работы. Водолаз Лес Берк основал организацию «Юные ученые в море» в 2005 году.

Доктор Невада Уинроу, получившая образование в Школе медицины Джона Хопкинса, детский нейропсихолог и соучредитель фонда Black Girls Dive Foundation, рассказала о том, как подводное плавание помогает ее ученицам развивать энтузиазм в области точных наук: «Обучение дайвингу вовлекает девочек в то, что они изучают. Мы говорим об уравнении Бернулли, законе Бойля, изменении давления на глубине и о том, что происходит с легкими, а затем мы берем их в погружение. Они возвращаются и говорят о том, насколько легче было выравнивать давление на глубине 5 метров, и они понимают научную подоплеку своего опыта»

Заключение

После проведенного анализа научно-методической литературы по детской психологии и плаванию, а также благодаря проведенным наблюдениям, подсчетам и анкетированию мы можем сделать вывод, что включение элементов фридайвинга в тренировки по плаванию способствует привлечению детей младшего школьного возраста к посещению занятий.

В ходе проведенного исследования нами было выявлено, что упражнения с подводным плаванием по методикам дисциплины «фридайвинг» (примеры в приложении В):

- воспринимаются детьми младшего школьного возраста эмоционально положительно, как игровое упражнение;
- удобны для применения в тренировочном процессе, так как позволяет сохранить стандартное круговое движение на дорожке, чередуя задания под водой и на поверхности;
- позволяют отрабатывать технику спортивных стилей плавания;
- увеличить разнообразие упражнений;
- помогает лучше подготовиться к плаванию в открытой воде;
- помогает раскрыть тренеру свой творческий потенциал.

Подводное плавание как фридайвинг, не отвлекает детей от тренировочного процесса, а наоборот привлекает и дает возможность более полно погрузиться в него, развивая различные навыки. Позволяет формировать здоровые и доброжелательные отношения с водой. Воспитывать осознанность при нахождении в воде, а главное желание исследовать и учиться. Всё это способствует высокому уровню мотивации к продолжению заниматься плаванием.

Также в ходе дополнительного опроса родителей, отдавших своих детей в секцию «Фридайвинг», мы обнаружили:

- заинтересовывается группа детей из семей, в которых взрослые сами занимаются дайвингом или фридайвингом;

- для многих понятие фридайвинг ещё незнакомо, однако слово дайвинг у всех на слуху, при упоминании которого сразу возникает образ подводного плавания. У детей это вызывает любопытство, желание попробовать что-то новое, отличное от классических тренировок;

- с упражнениями на ныряние в длину и глубину более широко и наглядно изучаются свойства воды, такие понятия как плавучесть, давление (атмосферное, гидростатическое и общее), а также анатомия человека. Всё это повышает любознательность у детей и интерес к тренировочному процессу;

- подводные проныры с использованием различных тонущих предметов придают игровую форму обучению, тренер использует образы про подводный мир, что повышает эмоциональную окраску занятия;

- навыки контроля дыхания и погружения в воду быстрее помогают преодолеть страх глубины и обрести уверенность в воде;

- фиксирование тренером времени задержки дыхания и расстояния, которое ребенок проплыл на одном вдохе, воспринимается детьми как соревновательный элемент, это позволяет поддерживать спортивный интерес по мере взросления ребенка;

- дыхательные упражнения и акцентирование внимания на личном самочувствии обучают детей самоконтролю и внимательности к своему организму.

- отмечается развитие познавательного интереса через подводное плавание.

Использование такого объемного подхода в обучении плаванию придает каждой тренировке уникальность и эмоциональную окраску, что приводит к увеличению детей, желающих посещать и продолжать заниматься плаванием.

Библиографический список

1. Адамчук И. О. Применение элементов и техник подводного плавания для ускорения обучения классическому плаванию / И. О. Адамчук. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 46 (388). — С. 370-372. — URL: <https://moluch.ru/archive/388/85501/>
2. Акишин Б.А. Анализ мотивации к занятиям физкультурой студентов первого курса технического университета / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, А.Д. Иванова // Материалы V Международной научно-методической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». Казань. 29-30 ноября 2019, под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань, Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. – С. 21 – 23.
3. Балашова Н. А. Психологические аспекты обучения плаванию детей младшего школьного возраста / Наталья Александровна Балашова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 27 (317). — С. 348-350. [Электронный ресурс]: Молодой ученый — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/317/72301/>
4. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 295 с
5. Беляева Екатерина Борисовна Развитие психических процессов младших школьников в процессе игры как ведущей формы обучения // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2009. №6. [Электронный ресурс]: cyberleninka // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-psihicheskikh-protsessov-mladshih-shkolnikov-v-protssesse-igry-kak-veduschey-formy-obucheniya>
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — СПб. [и др.]: Питер, 2008. — 398 с. — (Мастера психологии). — Библиогр.: с. 386-389.
7. Болотин А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность обучения студентов плаванию брассом/ А.Э.Болотин, О.В. Новосельцев //

Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». - 2013. - № 12 (106). - С.112-115.

8. Бочкина Е.В. Позиционное обучение, как способ преодоления эгоцентризма в дошкольном возрасте [Электронный ресурс]: Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 55-57 // Режим доступа: <https://exeducation.ru/ru/article/view?id=4941>

9. Браун Джессика Поговорим о дыхании: Дар, который мы не ценим / Джессика Браун [пер. с нем. Л. Ведерниковой]. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: Олимп – Бизнес, 2023. – 330 с. (Серия «Как жить»).

10. Булгакова Нина Жановна Познакомьтесь — плавание/Н.Ж. Булгакова. — М.: 000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство Астрель», 2002. — 160с, ил. — (Первые шаги в спорте). ISBN 5-17- 012503-8 (000 «Издательство АСТ»)

11. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптационное плавание: учеб. пособие для студ. Высш. уч. завед. / Н. Ж. Булгакова. — М.: Издат. Центр «АКАДЕМИЯ», 2008. — 432 с

12. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 76 с.

13. Букреева Юлия Алексеевна, Мостовая Татьяна Николаевна Особенности обучения плаванию в разновозрастных группах // Наука-2020. 2017. №1 (12). [Электронный ресурс]: cyberleninka // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-plavaniyu-v-raznovostrastnyh-gruppah>

14. Булгакова, Н. Ж., Максимова, М. Н., Маринич, М. Н. Водные виды спорта: Учебник для высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с

15. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. М.: Физкультура и спорт, 1971. - 237 с

16. Вайцеховский, С.М. Система спортивной подготовки пловцов к Олимпийским играм: Дис докт. пед. наук/ Вайцеховский Сергей Михайлович; -М., 1985. - 89с.
17. Васильев В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.
18. Великанова Л. П. Клинико-эпидемиологический мониторинг состояния нервно-психического здоровья детей и подростков. // Великанова Л.П. Проблемы экологии -2004 [Электронный ресурс]: «Педиатрия» журнал им. Г.Н. Сперанского - Режим доступа: www.pediatrjournal.ru
19. Водяха Ю.Е., Водяха С.А. Психология младшего школьника: учебно-методическое пособие / Урал. гос. пед. ун-т; авт.-сост. Ю. Е. Водяха, С. А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018 // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11652/1/uch00290.pdf>
20. Выготский Л. С. Основы педологии. — М., 1934
21. Генриетта Х. Фор Положение детей в мире, 2021 год // Генриетта Х. Положение детей в мире, 2021 год. В моем сознании: Укрепление, защита и сохранение психического здоровья детей – октябрь 2021г. // [Электронный ресурс]: ЮНИСЕФ – Режим доступа: <https://www.unicef.org/eca/ru/>
22. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Гилев Г.А., Каткова А.М. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с.
23. Григорьева Елена Львовна, Смирнов Александр Борисович, Беляева Марина Александровна, Антонова Вера Владимировна Методы адаптации первоклассников к новым видам деятельности и коллективу в инновационном образовательном пространстве // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. №7. [Электронный ресурс]: cyberleninka.ru - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-adaptatsii->

pervoklassnikov-k-novym-vidam-deyatelnosti-i-kollektivu-v-innovatsionnom-obrazovatelnom-prostranstve

24. Грицак Н.И. Молодежь и спорт в современном социуме – 2014. – № 11-4. – С. 641-643 // [Электронный ресурс]: Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований – Режим доступа: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=6199>

25. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011

26. Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительного плавания 1-3 год обучения / Департамент образования г. Москвы ГБОУ г. Москвы «Школа №2005»

27. Исаева Л. Н. Обучение плаванию в глубоком бассейне детей младшего школьного возраста (1–3-й классы) / Л. Н. Исаева, Е. Е. Шакина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 11 (406). — С. 218-221. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/406/89557/>

28. Исаева Татьяна Сергеевна. Возрастная периодизация Эльконина // [Электронный ресурс]: Образовательный портал «Справочник». — Дата последнего обновления статьи: 02.08.2023 - Режим доступа: https://spravochnick.ru/psihologiya/sistema_psihologicheskikh_nauk/voznrastnaya_periodizaciya_elkonina/

29. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015

30. Костин Тимофей Как уроки подводного плавания помогают детям увлечься научными исследованиями // [Электронный ресурс]: radi.com – Режим доступа: <https://dfdrussia.wordpress.com/2021/06/15/>

31. Курятникова, Л.Ф. Технология обучения плаванию студенток педагогического вуза на основе использования игрового метода: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Курятникова Лариса Федоровна. - М., 2005. - 22 с.

32. Кучма В.Р., Сивочалова О.В. Здоровый человек и его окружение-4-е изд. испр. и доп.: Учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018
33. Липкина, А. И. Самооценка школьника [Текст] / А. И. Липкина. – М., 1999. – 382 с
34. Лусканова Наталья Георгиевна. Методы исследования детей с трудностями в обучении: Учеб. метод. пособие / Н. Г. Лусканова. - Москва: Фолиум, 1999. - 30, [1] с.: ил.; 21 см. - (Психодиагностика: психологу, врачу, педагогу: Науч.-метод. сер.)
35. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. // Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1985. С. 37–59
36. Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Роль физической культуры в профилактике асоциальных проявлений современной молодежи // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы V международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2016 г./ФГАОУ ВО «РосГППУ». 2016. – С. 273-276 с.
37. Мельникова О. А. - Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О. А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.
38. Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по обучению плаванию в рамках основных общеобразовательных программ, включая внеурочную деятельность [Электронный текст] – Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/JMG7F5NOATACTBOFJ31S.pdf>
39. Методические рекомендации по разработке и формированию региональных межведомственных программ «Плавание для всех», «Развитие детско-юношеского спорта до 2030 года», «Всеобщее обучение детей плаванию». [Электронный текст] – Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/AWFJ4N75GDFHQAXCQJIM.pdf>
40. Молчанова Н.В. Учебно-методическое пособие по фридайвингу // Н.В. Молчанова, 2018 г.

41. Молчанова Наталья Основы ныряния с задержкой дыхания: Учебно-методическое пособие по фридайвингу // Молчанова Н.В. // Издательский дом: "Саттва", Москва, 2011 г. - 144 с. - ISBN: 978-5-903851-348

42. Муравьёва А.Н., Бакшеева З.К. Результаты исследования проблемы безопасности жизнедеятельности школьников в образовательном пространстве школы / А. Н. Муравьёва, З. К. Бакшеева // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2011. – № 2. – С. 94-98.

43. Мухина Елена Анатольевна. Обучение плаванию детей 7-10 лет на основе предрасположенности к овладению плавательными навыками: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Малаховка, 1999 137 с. РГБ ОД, 61:00-13/1101-3

44. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. — Издание 3-е, стереотипное. — М.: Тривола, 1998. — 352 с. // [Электронный ресурс]: ФГБОУ ВО МГППУ – Режим доступа: [https://psychlib.ru/mgppu/ODE/ODE-001.htm#\\$p1](https://psychlib.ru/mgppu/ODE/ODE-001.htm#$p1)

45. Панов Р.В. К вопросу о формировании готовности школьников-подростков к безопасному поведению в повседневной жизни // Панов Р.В., науч. рук. Строгова Н.Е // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы II Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Красноярск, 6–9 июня 2018 г. / отв. ред. М.Г. Янова; ред. кол. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018

46. Петрик А.А. Педагогическое сопровождение детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры / Петрик А.А, науч. Рук. Янова М.Г. // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы II Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Красноярск, 6–9 июня 2018 г. / отв. ред. М.Г. Янова; ред. кол. [Электронный ресурс]. –

Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018

47. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / Жан Пиаже — «Издательство АСТ», 1923 — (Философия – Neoclassic)

48. Правила и положения соревнований по фридайвингу Версия 2.0 - сентябрь 2022 // [Электронный ресурс]: Федерация фридайвинга – Режим доступа: https://freediving.ru/wp-content/uploads/2022/09/pravila_i_polozeniya_sorevnovanij_ff_v2_0_bez_oprechatok.pdf

49. Правила соревнований по фридайвингу для детей // [Электронный ресурс]: Федерация фридайвинга – Режим доступа: <https://freediving.ru/wp-content/uploads/2022/11/pravila-sorevnovanij-po-fridajvingu-dlya-detej-versiya-7-.pdf>

50. Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2003

51. Протченко Тамара Алексеевна., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. - М.: Айрис-пресс, 2003

52. Психическое здоровье подростков // [Электронный ресурс]: Всемирная организация здравоохранения - Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

53. Сапогова Е. Е. Психология развития и возрастная психология (учебное пособие, 2-е изд., 2022). – ИНФРА-М

54. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания / В.И. Столяров. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2015

55. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 272 с. — (Сер. Бакалавриат).

56. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года" // [Электронный ресурс]: Официальные сетевые ресурсы Президента России - Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726>

57. Устав Ассоциации фридайверов «Федерация Фридайвинга» // [Электронный ресурс]: Федерация фридайвинга – Режим доступа: https://freediving.ru/wp-content/uploads/2022/07/federacziya_fridajvinga_ustav_14_03_2020.pdf

58. Фирсин С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.

59. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2011. - 452 с.

60. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с. // [Электронный ресурс]: ФГБОУ ВО МГППУ – Режим доступа: [https://psychlib.ru/mgppu/Edp-2007/Edp-001.htm#\\$p1](https://psychlib.ru/mgppu/Edp-2007/Edp-001.htm#$p1)

61. Энтони Лейк «Положение детей в мире, 2017 год: дети в цифровом мире» Каким образом цифровые технологии влияют на жизнь детей // Энтони Лейк исп. дир. Декабрь 2017 года // [Электронный ресурс]: ЮНИСЕФ – Режим доступа: <https://www.unicef.org/eca/ru/>

62. Ярцева, Д. Ю. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья подростков / Д. Ю. Ярцева, Г. Е. Дергунова. — Текст: непосредственный — 2017. — № 18 (152). — С. 126-129. — // [Электронный ресурс]: Молодой ученый. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/152/43217/>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета для выявления уровня привлекательности отдельных элементов тренировочного процесса в плавании у детей младшего школьного возраста

| Анкета | |
|---|-----------------------|
| Ваш возраст _____ | Пол _____ Класс _____ |
| Вид спорта (если занимаешься) _____ | Разряд _____ |
| 1. Ты умеешь плавать: | |
| а) Да, могу лежать на воде и продвигаться самостоятельно | |
| б) Нет, ухожу под воду, тонут ноги | |
| 2. Есть ли у тебя страх глубины: | |
| а) Да, чувствую страх, когда не касаюсь ногами дна, нужна поддержка | |
| б) Нет, уверенно плыву на глубокой части самостоятельно | |
| 3. Посещал (а) ли ты тренировки по плаванию: | |
| а) да, для чего – | |
| б) нет, почему – | |
| 4. Если нет, то Хочешь ли ты заниматься плаванием: | |
| а) да, для чего – | |
| б) нет, почему – | |
| 5. Какие из перечисленных аквазон/водоёмов ты посещал (а): | |
| а) аквапарк | |
| б) бассейн | |
| в) море | |
| г) озера | |
| д) реки | |
| е) другое: _____ | |
| 6. Чем бы ты хотел заниматься на тренировке по плаванию: (выберите 4 варианта) | |
| а) Соревноваться с другими | |
| б) Отрабатывать технику спортивных стилей плавания (кроль, брасс, баттерфляй) | |
| в) Заводить новые знакомства, общаться с друзьями | |
| г) Обучаться подводным стилям плавания (фридайвинг) | |
| д) Свободное плавание, самому придумывать задания и выполнять их | |
| е) Прыгать с тумбочки (бортика) в воду | |
| ж) Выполнять задания под водой на задержке дыхания, используя дополнительные предметы (Пр.: поднять все утонувшие предметы со дна бассейна на одном вдохе) | |
| з) Плавать с оборудованием (ласты, трубка, маска, зажим для носа) | |

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Анкета для оценки уровня мотивации школьников к занятиям по плаванию

(Н. Г. Лусканова)

| Анкета | |
|--|--|
| Ваш возраст _____ Пол _____ Класс _____ | |
| Вид секции (подчеркнуть): общее плавание / фридайвинг | |
| 1. Как ты чувствуешь себя во время занятия: | |
| 1) Мне это нравится | |
| 2) Мне это не очень нравится | |
| 3) Мне это не нравится | |
| 2. С каким настроением ты идешь на занятие: | |
| 1) С хорошим настроением | |
| 2) Бывает по-разному | |
| 3) Мне не нравятся занятия | |
| 3. Если бы тренер и родители сказали, что завтра не обязательно приходить на занятие, желающим можно остаться дома. Ты пошел бы на занятие: | |
| 1) Всё равно бы пошел | |
| 2) Не знаю | |
| 3) Не пошел бы | |
| 4. Тебе нравится, когда отменяют тренировки: | |
| 1) Мне не нравится, когда их отменяют | |
| 2) Бывает по-разному | |
| 3) Мне нравится, когда их отменяют | |
| 5. Ты бы хотел, чтобы на занятиях было только свободное плавание: | |
| 1) Да | |
| 2) Не знаю | |
| 3) Нет | |
| 6. Ты хотел бы чаще ходить на тренировки: | |
| 1) Да, я хотел бы | |
| 2) Не знаю | |
| 3) Нет, не хотел бы | |
| 7. Рассказываешь ли ты про свои тренировки родителям или друзьям: | |
| 1) Рассказываю часто | |
| 2) Рассказываю редко | |
| 3) Вообще не рассказываю | |
| 8. Ты бы хотел, чтобы у тебя был менее строгий тренер: | |
| 1) Нет, мне нравится наш тренер | |
| 2) Не знаю, затрудняюсь ответить | |
| 3) Да, я бы хотел, чтобы у нас был другой тренер | |
| 9. Есть ли у тебя друзья в группе: | |
| 1) У меня много друзей в группе | |
| 2) У меня мало друзей в группе | |
| 3) У меня нет друзей в группе | |
| 10. Как ты относишься к ребятам из твоей группы: | |
| 1) Мне они нравятся | |
| 2) Мне они не очень нравятся | |
| 3) Мне они не нравятся | |

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Примеры заданий на задержку дыхания под водой

Перечень заданий без инвентаря:

- Продвижение на задержке дыхания под водой (в ластах) в положении: руки вытянуты вверх в «стрелку», зажимая голову, одна рука лежит ладонью на тыльной стороне другой руки, взгляд вперед (на дно). Техника ног кроль или дельфин.

- Продвижение на задержке дыхания под водой стилем брасс.

Отличие гребка от спортивного брасса по поверхности:

Начало гребка руками: гребите ладонями и руками, меняя положение рук от вытянутых над головой до позиции у бёдер. Локти при этом следует держать высоко. Руки должны находиться в таком положении, как если обнять большой фитнес-мяч, то есть согнуты в локтях и смотрят вниз, а локти удерживаются высоко.

Завершение гребка руками: Подтягивайте руки как можно дальше назад и медленно сводите локти к бокам по мере продвижения рук к бёдрам.

Завершите гребок руками движением запястий и поднесите руки ближе к телу ладонями вверх.

- Для отработки отдельных элементов техники подводного брасса, можно давать задания на продвижение под водой на задержке дыхания, толкаясь либо только руками, либо только ногами согласно технике брасс.

- Продвижение на задержке дыхания под водой в ластах на спине в положении: руки вытянуты вверх в «стрелку», зажимая голову, одна рука лежит ладонью на тыльной стороне другой руки, взгляд вперед (на поверхность воды, потолок). Техника ног кроль или дельфин.

- Упражнение «Вертушка»: продвижение под водой на задержке дыхания в положении руки «стрелкой» ноги работают кролем (в ластах). После каждых двух ударов ногами разворачиваем туловище на 45 градусов. Исходное положение на груди, затем при повороте положение на боку, следующая

позиция на спине. Задача – совершить полное вращение на 180 градусов, не всплывая на поверхность.

- Упражнение «Рукопожатие»: два ребенка стартуют с разных сторон бассейна и плывут (в ластах) под водой (стиль: брасс/кроль/дельфин) друг к другу навстречу, при встрече им нужно под водой пожать друг другу руки и затем доплыть до противоположного бортика.

Перечень заданий с использованием дополнительного инвентаря:

- Скольжение через обруч, установленный на дне. Выполняется на старте при отталкивании двумя ногами от бортика как в ластах, так и без них.

- При проныре под водой включать в конце дистанции дополнительное задание, например:

1) расстегнуть или застегнуть какой-то замок/ремешок;

2) собрать из рассыпанных на дне одинаковых предметов башенку. Предметы соответственно должны иметь поверхность для опоры (мини шайбы);

3) завязать узелок на обруче, установленном на дне.

- При проныре под водой включать дополнительное задание, например:

1) собрать определенное количество предметов;

2) собрать с определенным признаком предметы (например, только желтые, или только с цифрой 5);

- Упражнение «Утопи это»: Выдается всплывающий предмет небольшого объема (колобашка, небольшой полый мячик), задача при заныре под воду утопить двумя руками предмет (коснуться дна, если позволяет глубина и способности ребенка). Задание должно выполняться с выпрямленными руками в локтях. Ноги работают выбранным стилем (брасс/кроль/дельфин).

**Дистанции и время задержки дыхания тренером устанавливается индивидуально в зависимости от возраста и физической подготовки ребенка согласно методическим рекомендациям и положению о правилах соревнований по фридайвингу для детей.*

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена

Для подсчета мы присвоили ранги признаку Y и фактору X. (где фактор $x = 1$ означает посещения занятий с элементами фридайвинга, $x = 0$ означает тренировки без подводного плавания), признак Y означает уровень мотивации ребенка согласно методике Н.Г Лускановой.

Таблица 3 – ранги признаку Y и фактору X

| X | Y | ранг X, d_x | ранг Y, d_y |
|---|---|---------------|---------------|
| 1 | 4 | 16 | 26 |
| 1 | 3 | 16 | 9 |
| 1 | 4 | 16 | 26 |
| 1 | 3 | 16 | 9 |
| 1 | 4 | 16 | 26 |
| 1 | 3 | 16 | 9 |
| 1 | 4 | 16 | 26 |
| 1 | 3 | 16 | 9 |
| 1 | 4 | 16 | 26 |
| 1 | 3 | 16 | 9 |
| 1 | 4 | 16 | 26 |
| 1 | 3 | 16 | 9 |
| 0 | 1 | 1 | 1 |
| 0 | 1 | 1 | 1 |
| 0 | 2 | 1 | 3 |
| 0 | 3 | 1 | 9 |
| 0 | 2 | 1 | 3 |
| 0 | 3 | 1 | 9 |
| 0 | 2 | 1 | 3 |
| 0 | 3 | 1 | 9 |
| 0 | 2 | 1 | 3 |
| 0 | 3 | 1 | 9 |

| | | | |
|---|---|----|---|
| 0 | 2 | 1 | 3 |
| 0 | 3 | 1 | 9 |
| 0 | 2 | 1 | 3 |
| 0 | 3 | 1 | 9 |
| 0 | 3 | 1 | 9 |
| 1 | 3 | 16 | 9 |
| 1 | 3 | 16 | 9 |
| 1 | 3 | 16 | 9 |
| 1 | 3 | 16 | 9 |
| 1 | 3 | 16 | 9 |

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 30$). Переформирование рангов производится в табл.

| Номера мест в упорядоченном ряду | Расположение факторов по оценке эксперта | Новые ранги |
|----------------------------------|--|-------------|
| 1 | 1 | 8 |
| 2 | 1 | 8 |
| 3 | 1 | 8 |
| 4 | 1 | 8 |
| 5 | 1 | 8 |
| 6 | 1 | 8 |
| 7 | 1 | 8 |

| | | |
|----|----|----|
| 8 | 1 | 8 |
| 9 | 1 | 8 |
| 10 | 1 | 8 |
| 11 | 1 | 8 |
| 12 | 1 | 8 |
| 13 | 1 | 8 |
| 14 | 1 | 8 |
| 15 | 1 | 8 |
| 16 | 16 | 23 |
| 17 | 16 | 23 |
| 18 | 16 | 23 |
| 19 | 16 | 23 |
| 20 | 16 | 23 |
| 21 | 16 | 23 |
| 22 | 16 | 23 |
| 23 | 16 | 23 |
| 24 | 16 | 23 |
| 25 | 16 | 23 |
| 26 | 16 | 23 |
| 27 | 16 | 23 |
| 28 | 16 | 23 |
| 29 | 16 | 23 |
| 30 | 16 | 23 |

Так как в матрице имеются связанные ранги 2-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится в табл.

| Номера мест в упорядоченном ряду | Расположение факторов по оценке эксперта | Новые ранги |
|----------------------------------|--|-------------|
| 1 | 1 | 1.5 |
| 2 | 1 | 1.5 |
| 3 | 3 | 5.5 |
| 4 | 3 | 5.5 |
| 5 | 3 | 5.5 |
| 6 | 3 | 5.5 |
| 7 | 3 | 5.5 |
| 8 | 3 | 5.5 |
| 9 | 9 | 17 |
| 10 | 9 | 17 |
| 11 | 9 | 17 |
| 12 | 9 | 17 |
| 13 | 9 | 17 |
| 14 | 9 | 17 |
| 15 | 9 | 17 |
| 16 | 9 | 17 |
| 17 | 9 | 17 |
| 18 | 9 | 17 |
| 19 | 9 | 17 |
| 20 | 9 | 17 |
| 21 | 9 | 17 |

| | | |
|----|----|----|
| 22 | 9 | 17 |
| 23 | 9 | 17 |
| 24 | 9 | 17 |
| 25 | 9 | 17 |
| 26 | 26 | 28 |
| 27 | 26 | 28 |
| 28 | 26 | 28 |
| 29 | 26 | 28 |
| 30 | 26 | 28 |

Матрица рангов.

| ранг X, d_x | ранг Y, d_y | $(d_x - d_y)^2$ |
|---------------|---------------|-----------------|
| 23 | 28 | 25 |
| 23 | 17 | 36 |
| 23 | 28 | 25 |
| 23 | 17 | 36 |
| 23 | 28 | 25 |
| 23 | 17 | 36 |
| 23 | 28 | 25 |
| 23 | 17 | 36 |
| 23 | 28 | 25 |
| 23 | 17 | 36 |
| 8 | 1.5 | 42.25 |
| 8 | 1.5 | 42.25 |

| | | |
|-----|-----|------|
| 8 | 5.5 | 6.25 |
| 8 | 17 | 81 |
| 8 | 5.5 | 6.25 |
| 8 | 17 | 81 |
| 8 | 5.5 | 6.25 |
| 8 | 17 | 81 |
| 8 | 5.5 | 6.25 |
| 8 | 17 | 81 |
| 8 | 5.5 | 6.25 |
| 8 | 17 | 81 |
| 8 | 5.5 | 6.25 |
| 8 | 17 | 81 |
| 8 | 17 | 81 |
| 23 | 17 | 36 |
| 23 | 17 | 36 |
| 23 | 17 | 36 |
| 23 | 17 | 36 |
| 23 | 17 | 36 |
| 465 | 465 | 1174 |

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n) \cdot n}{2} = \frac{(1+30) \cdot 30}{2} = 465$$

Сумма по столбцам матрицы равны между собой и контрольной суммы, значит, матрица составлена правильно.

Поскольку среди значений признаков x и y встречается несколько одинаковых, т.е. образуются связанные ранги, то в таком случае коэффициент Спирмена вычисляется как:

$$p = 1 - \frac{\sum 6d^2 + A + B}{n^3 - n}$$

где

$$A = \frac{1}{12} \sum (A_j^3 - A_j)$$

$$B = \frac{1}{12} \sum (B_k^3 - B_k)$$

j - номера связок по порядку для признака x ;

A_j - число одинаковых рангов в j -й связке по x ;

k - номера связок по порядку для признака y ;

B_k - число одинаковых рангов в k -й связке по y .

$$A = [(15^3 - 15) + (15^3 - 15)] / 12 = 560$$

$$B = [(5^3 - 5) + (17^3 - 17) + (2^3 - 2) + (6^3 - 6)] / 12 = 436$$

$$D = A + B = 560 + 436 = 996$$

$$p = 1 - \frac{6 \cdot 1174 + 996}{30^3 - 30} = 0.702$$

Вывод: Связь между признаком Y и фактором X сильная и прямая

Оценка коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Значимость коэффициента ранговой корреляции Спирмена

Для того чтобы при уровне значимости α проверить нулевую гипотезу о равенстве нулю генерального коэффициента ранговой корреляции Спирмена при конкурирующей гипотезе $H_1: \rho \neq 0$, надо вычислить критическую точку:

$$T_{kp} = t(\alpha, k) \cdot \sqrt{\frac{1 - p^2}{n - 2}}$$

где n - объем выборки; r - выборочный коэффициент ранговой корреляции Спирмена; $t(\alpha, k)$ - критическая точка двусторонней критической области, которую находят по таблице критических точек распределения Стьюдента, по уровню значимости α и числу степеней свободы $k = n-2$. Если $|r| < T_{кр}$ - нет оснований отвергнуть нулевую гипотезу. Ранговая корреляционная связь между качественными признаками не значима. Если $|r| > T_{кр}$ - нулевую гипотезу отвергают. Между качественными признаками существует значимая ранговая корреляционная связь. По таблице Стьюдента находим $t(\alpha/2, k) = (0.05/2; 28) = 2.368$

$$T_{кр} = 2.368 \cdot \sqrt{\frac{1-0.702^2}{30-2}} = 0.32$$

Поскольку $T_{кр} < r$, то отклоняем гипотезу о равенстве 0 коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Другими словами, коэффициент ранговой корреляции статистически - значим и ранговая корреляционная связь между оценками по двум тестам значимая.

Решение было получено и оформлено с помощью электронного сервиса
// Режим доступа - <https://math.semestr.ru/corel/spirmen.php>