

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально науковий інститут 017 Фізична культура и спорт

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»
Завідувач кафедри

«_____» _____ 2020 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему “ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ
КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
(на прикладі плавання) ”

Виконав: студент 6541мз групи

_____ Гриненко Б.А.

Керівник роботи:

к.н. з фіз. вих, доцент

_____ Бірюк С.В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. МОТИВАЦІЯ ЯК СТРУКТУРНИЙ КОМПОНЕНТ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	6
1.1. Проблема підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спорту дітей молодшого шкільного віку.....	6
1.2. Вплив плавання на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку.....	17
1.3. Проблеми підвищення мотивації до занять плаванням дітей молодшого шкільного віку.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Методи дослідження.....	33
2.1.1 Вивчення та аналіз науково-методичної літератури.....	33
2.1.2 Педагогічне спостереження та анкетування.....	33
2.1.3 Методи математичної статистики.....	33
2.2. Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	35
3.1. Особливості формування мотивації до занять плаванням у дітей молодшого шкільного віку.....	35
3.2. Засоби підвищення мотивації до занять плаванням у дітей молодшого шкільного віку.....	40
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	57
Додаток 1.....	58
Додаток 2.....	62

ВСТУП

Актуальність.Однією з найбільш найстаріших проблем шкільного навчання є формування мотивації до навчання. Ця проблема розглядається багатьма відомими психологами та педагогами, як О. Дубогай, О.М. Леонтьєв, Л.І. Божович, О. Куці т.п. Саме ними була піднята проблема: як підвищити у дитини інтерес до навчання, тобто формувати мотив.

Шкільний вік, як і всі віки, є переломним. Він визначається моментом вступу дитини до школи. У школяра починається нова, по-своєму змісту і по всій функції діяльність - діяльність навчання. Перехід до нового положення, відношенню з дорослими і однолітками, а також у сім'ї визначаються, тим як вони виконують свої перші важливі обов'язки, і все це веде до тих проблем, які пов'язані не тільки з сім'єю, але і з навчанням.

Поряд з питаннями формування в учнів мотивації до навчання, також необхідно вирішувати питання формування потреби до самостійних і систематичних занять фізичною культурою на базі створення уявлень про здоровий спосіб життя. Придбання даних знань сприяє зміні ставлення учнів до фізичної культури, спонукаючи стати сильними, добре фізично розвиненими.

Соціально-економічні зміни, що відбуваються в нашій країні за кордоном, висувають нові вимоги до педагогічної теорії та практиці в галузі підготовки підростаючого покоління до життя і праці в умовах становлення нових відносин. Особливої актуальності в сучасних умовах набуває проблема формування мотивів до навчання, зокрема до занять фізичною культурою і таким видом як плавання.

Плавання - унікальний вид спорту, який є дуже важливим ланцюгом в вихованні дітей молодшого шкільного віку, що сприяє всебічному фізичному розвитку дитини, стимулює діяльність нервової, серцево-судинної, дихальної системи, розширює можливості опорно-рухового апарату. Сприяє закалюванню організму та оволодінню життєво важливою навичкою -

плавати. Проблема підвищення мотивації у дітей до занять плаванням, як видом спорту була завжди однією з головних, оскільки саме дитячий спорт характеризується значним «відсівом». Про мотивацію дітей до занять плаванням в молодшому шкільному віці, теж проведено ряд досліджень. По цій темі проводили дослідження такі науковці як Білітюк С.(2006), Грецький О. (2016), Кречетов О.(2020), Лепиліна Т.(2012), Сологуб О. (2018). Але вона залишається актуальною і вимагає подальшого дослідження. Питання як сформувати довгострокову стійку мотивацію до занять плаванням у дітей молодшого шкільного віку вимагає подальшого дослідження.

Об'єкт дослідження - фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку .

Предмет дослідження - формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом у дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання).

Мета дослідження - науково обґрунтувати та визначити особливості формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання).

Завдання дослідження:

1. Дослідити науково-методичну літературу по формуванню мотивації у дітей молодшого шкільного віку.
2. Визначити мотиви, що формують інтерес до занять плаванням у дітей молодшого шкільного віку.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність форм і засобів, що сприяють формуванню стійкої мотивації до занять плаванням у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Комплекс методів дослідження включав аналіз літературних джерел; вивчення документальних матеріалів; вивчення досвіду провідних фахівців; педагогічні спостереження; опитування; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна.Праналізовано особливості формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання).Доповнено і підтверджено деякі положення про формування мотивацій до занять плаванням у дітей молодшого шкільного віку. Експериментально обґрунтовано ефективність форм і засобів, що сприяють формуванню мотивацій у цьому віці.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали роботи можуть бути використані в роботі тренерів з плавання та як теоретичний матеріал в роботі зі студентами, майбутніми тренерами з плавання.

Обсяг і структура роботи:роботу викладено на 63 сторінках, вона складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що містить 29 джерел і додатків

РОЗДІЛ 1. МОТИВАЦІЯ ЯК СТРУКТУРНИЙ КОМПОНЕНТ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Проблема підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом у дітей молодшого шкільного віку.

Заняття фізичною культурою на шкільних уроках дозволяють лише підтримувати нормальний фізичний стан, але не покращують фізичний розвиток учнів. Для цього необхідні велика частота занять, і велике фізичне навантаження. Зробити це можна або шляхом залучення школярів до занять у спортивних секціях, або шляхом самостійних занять учнів фізичною культурою у вільний час.

Учитель фізкультури повинен розвивати в учнів потребу самостійно займатися фізичною культурою на базі створення у них уявлення про здоровий спосіб життя. Придбання цих знань змінює ставлення учнів до фізичної культури і спорту, спонукаючи їх стати сильними, добре фізично розвиненими.

Мотивація навчання в молодшому шкільному віці розвивається в декількох напрямках. Широкі пізнавальні мотиви (інтерес до занять) можуть вже до середини цього віці перетворитися у навчально-пізнавальні мотиви (інтерес до способів придбання знань), мотиви самоосвіти представлені поки найпростішою формою - інтересом до додаткових джерел знання, епізодичним читанням додаткових книг. У першому і другому класах школярі здійснюють вольові дії головним чином за вказівкою дорослих, але вже в третьому класі набувають здатність здійснювати вольові акти відповідно до власними мотивами. Школяр може проявити наполегливість у навчальній

діяльності, при заняттях фізкультурою. Молодші школярі проявляють активність лише для того, щоб бути хорошими виконавцями, перш за все для того, щоб заслужити прихильність до себе дорослих, в тому числі вчителя. Мотиви співробітництва та колективної роботи широко присутні у молодших школярів, але поки в самому загальному прояві. Інтенсивно розвивається в цьому віці цілепокладання в навчанні. Молодший школяр навчається розуміти і приймати цілі, які виходять від вчителя, утримує ці цілі протягом тривалого часу, виконує дії за інструкцією[16].

Мотиви занять фізичною культурою умовно ділять на загальні та конкретні, що втім, не виключає їх співіснування. До перших можна віднести бажання школяра займатися фізичною культурою взагалі, чим же займатися конкретно - йому байдуже. До других можна віднести бажання займатися улюбленим видом спорту, певними вправами. У початкових класах майже всі учні віддають перевагу іграм: хлопчики - спортивним, дівчинки - рухливим. Потім інтереси стають більш диференційованими: одним подобається гімнастика, іншим легка атлетика, третім - вільна боротьба [21].

Мотиви відвідування уроків фізкультури у школярів теж різні: ті хто задоволений уроками ходять на них заради свого фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, а ті хто не задоволений уроками фізкультури (в основному дівчатка), відвідують їх заради позначки і щоб уникнути неприємностей через прогули.

Мотиви занять фізичною культурою можуть бути пов'язані з процесом діяльності з її результатом. У першому випадку школяр задовольняє потребу в руховій активності, в отриманні вражень від суперництва (відчуття азарту, радість перемоги). У другому випадку він може прагнути до отримання наступних результатів:

Самовдосконалення (поліпшення статури, розвиток фізичних і психічних якостей, зміцнення здоров'я).

Самовираження і самоствердження (бути не гірше інших, стати привабливими для протилежної статі т.д.)

Задоволення духовних потреб (через спілкування з товаришами, через почуття приналежності до колективу і т.д.)

Велика роль у розвитку потреби до самостійних занять фізичною культурою належить батькам. Опитування 5000 батьків у різних регіонах країни, проведений А.М. Гендиним і М.І. Сергєєвим, показав, що при високому рівні розуміння батьками ролі фізичної культури в житті дітей 38% останніх охоче виконують ранкову зарядку і фізичні вправи, а при низькому рівні розуміння батьками ролі фізичної культури таких дітей виявилось тільки 16%.

Школярі самостійно або з батьками займаються фізичною культурою, але роблять це епізодично, лише у вихідні дні або під час канікул. Завданням вчителя фізичної культури є зробити ці заняття регулярними. А це може здійснитися тільки в тому випадку, якщо в учнів буде сформована потреба в самостійних систематичних заняттях фізичною культурою або, іншими словами, якщо у них буде сформована звичка до фізичного навантаження, до активної рухової діяльності [3].

Звичка - це дії і вчинки, виконання яких стало для людини потребою.

Говорячи про роль позитивних звичок, треба сказати: "Саме переконання тільки тоді робиться елементом характеру, коли переходить в звичку. Звичка і є той процес, за допомогою якого переконання робиться схильністю і думка переходить у справу". Два шляхи виховання звичок: організація життєвого досвіду і переконання, роз'яснення. Перший більш придатний для молодших школярів.[15].

Звички формуються в результаті багаторазового тривалого використання певних дій або форм поведінки. Тому їх вироблення проходить через ряд етапів, кожен з яких повинен бути організаційно забезпечено вчителем фізичної культури.

Перший етап формування позитивного ставлення до фізичної культури. З першого класу вчитель повинен ненав'язливо підкреслювати позитивну роль занять фізичними вправами в розвитку дітей та зміцненні їх здоров'я.

Другий етап - формування у учнів самостійно займатися фізичною культурою. Намір, за визначенням [3], є внутрішньою підготовкою відстроченого дії або вчинку. Це зафіксована рішенням спрямованість на здійснення мети. На цьому етапі завдання вчителя фізкультури - пробудити в учнів бажання самостійно і регулярно займатися фізичною культурою. Він може припустити школярам щодня виконувати вдома зарядку. Сформувавши в учнів це бажання, вчитель може переходити до наступного етапу.

Третій етап - здійснення школярем наміри самостійно займатися фізичною культурою. Цей етап пов'язаний зі створенням умов для самостійного виконання школярами фізичних вправ. До таких умов відносяться: придбання батьками необхідного спортивного інвентарю, розробка учнями разом з учителем фізкультури режиму дня, в якому знайшлося б місце і для самостійного виконання фізичних вправ; розучування на уроці комплексу вправ, які хлопці будуть виконувати вдома.

Четвертий етап - перетворення бажання школярів самостійно і регулярно займатися фізичними вправами у звичку. У силу вікових психологічних особливостей молодших школярів і підлітків (легка зміна інтересів і бажань, недостатній розвиток наполегливості, цілеспрямованості) регулярне, самостійне виконання ними фізичних вправ представляють значні труднощі. Дитина може 3-4 рази встати раніше і зробити зарядку, але потім це йому набридне і він знайде для себе багато виправдань, які звільнять його від докорів совісті в тому, що він не здійснив задумане (наприклад, "пізно ліг спати, тому проспав, і на зарядку не залишилося часу" і т.д.). При цьому виникають захисні мотивування: "і без зарядки можна стати сильним, он Коля зарядку не робить, а у нього другий розряд з гімнастики".

У зв'язку з цим вчителю необхідно здійснювати низку заходів, які підтримували б сформовані наміри учнів самостійно займатися фізичною культурою.

Враховуючи, що молодші школярі часто виконують завдання не стільки для себе, скільки для інших і що у них швидко втрачається інтерес до

виконання будь-якого завдання, якщо вони не бачать на собі зацікавленого погляду батьків або старших братів чи сестер, кращим варіантом на перших порах було б спільне виконання фізичних вправ молодшими школярами і старшими в сім'ї, або необхідно просто присутність старших [11].

Інтерес учнів до самостійного систематичного виконання фізичних вправ буде стимулюватися і в тому випадку, якщо вчитель забезпечить постійний контроль за тим, виконують школярі будинку фізичні вправи чи ні. Цей контроль іноді виявляється навіть дієвіше, ніж контроль батьків, тому що авторитет вчителя для молодших школярів часто вагомніше слів і умовлянь батьків.

Необхідна умова для створення у учнів інтересу до змісту навчання і до самої навчальної діяльності - можливість проявити до вчення розумову самостійність і ініціативність [17]. Чим активніше методи навчання, тим легше зацікавити ними учнів. Основний засіб виховання стійкого інтересу до навчання - використання таких питань і завдань, вирішення яких вимагає від учнів активної пошукової діяльності.

Велику роль у формуванні інтересу до навчання відіграє створення проблемної ситуації, зіткнення учнів з труднощами, яких вони не можуть дозволити при своїй позиції, наявного у них запасу знань або застосування старих в новій ситуації. Цікава тільки робота, яка вимагає постійної напруги. Легкий матеріал не вимагає розумової напруги, не викликає інтересу. Подолання труднощів у навчальній діяльності - найважливіша умова виникнення інтересу до неї.

Більшість психологів [2] вважають, що найважливішим засобом виникнення інтересу до активної діяльності є успіх. Тривалий час його відсутності негативно впливає на ставлення до діяльності, суттєво знижує її ефективність.

Згідно з традиціями, на уроках фізичної культури успіх учнів визначають шляхом порівняння їх результатів із досягненнями декількох кращих школярів класу. Ці кращі учні завжди будуть попереду завдяки своїм

природним здібностям або заняттям у ДЮСШ. Із цієї причини, як зазначає В. Ф. Новосельський [4], близько 90% учнів мають бути переможеними. Як наслідок, у переважної більшості дітей формується пасивність, невпевненість, небажання займатися. У цьому полягає ще одна причина зниження інтересу до фізичної культури. Тому рекомендується вчителям на уроках фізичної культури оцінювати школярів із урахуванням динаміки їх результатів. Переваги такого підходу полягають у тому, що кожен сумлінний учень може покращити свій рівень досягнень. У цьому випадку величиною успіху служать виміри простору, часу, бали.

Третій фактор формування інтересу до виконання фізичних вправ полягав в емоційному задоволенні від діяльності. Значною мірою цьому сприяли мотивування й стимулювання.

Мотивування – це сукупність факторів, аргументів і доказів, які використовує вчитель для переконання школярів у значимості кожної фізичної вправи чи предмета в цілому. У результаті мотивування учні отримували відповідь на питання: “Для чого потрібно вивчати певний предмет чи фізичну вправу?” Якщо школярі внутрішньо приймали мотивування вчителя, то виконання фізичних вправ набувало для них особистісного значення.

Мотивування, які застосовуються в практичній роботі зі школярами, мають відповідати таким вимогам: наочність; виходяч з рівня розвитку учнів; враховувати інтереси та вікові особливості дітей; відрізняється лаконічністю, доступністю доводів; має особистісний зміст.

Стимулювання – це спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності школярів за допомогою зовнішніх стимулів. Найрозповсюдженішими засобами стимулювання на уроках фізичної культури є заохочення й покарання.

У заохоченні відображена міра педагогічної дії на учня, що виражається в позитивній оцінці його навчальної діяльності та поведінки. Кожен школяр відчуває постійну потребу у схваленні своєї діяльності

зі сторони вчителя й ровесників. Тому в практичній діяльності вчителів заохочення є необхідним.

До основних видів заохочення, які застосовувалися в роботі зі школярами, належали довіравчителя, схвалення, похвала, висока оцінка, подяка, похвальна грамота.

Застосовували також і покарання, зокрема зауваження, осуд, догану. Водночас, ураховуючи вікучнів і їхню реакцію в практичній діяльності, цьому виду стимулювання відводилося мало уваги.

Інтегровані уроки – один з шляхів у формуванні позитивної мотивації до уроків фізичної культури. Міжпредметні зв'язки можна успішно використовувати для доповнення, підтвердження або заповнення знань учнів в споріднених предметах. Інтеграція є джерелом знаходження нових фактів, які підтверджують або заглиблюють певні спостереження, висновки учнів в різних предметах. Вона знімає стомлюваність, перенапруження учнів за рахунок перемикавання на різноманітні види діяльності. Варіанти інтегрованих уроків різноманітні. Можна інтегрувати не тільки два, але і три, і навіть чотири, п'ять предметів на одному і декількох уроках. На уроках спонукаю кожного учня до продуктивної праці, пробуджую інтерес до вивчення предмету.

Шляхом використання інтерактивних форм навчання (робота в групах, уроки-свята, уроки-забави, уроки-змагання, інтегровані уроки) можна формувати у дітей мотивацію на самовдосконалення, бажання берегти і зміцнювати своє здоров'я. Основним критерієм оцінки для здоров'я й спорту є масовість. Тому при проведенні заходів потрібно більше приділяти уваги зайнятості школярів, активній участі всіх учнів у запланованих для них видах програми [3].

Позакласна спортивно-масова робота в загальноосвітній школі є одним з головних ланок фізичного виховання. Будують її на широкій основі самодіяльності учнів. Це організація й проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, що включаються в режим дня школярів, спортивних змагань,

туристичних походів, заняття в спортивних секціях, гуртках, забезпечення активної діяльності колективу фізичної культури школи.

Пріоритетною формою набуття позитивної мотивації до занять фізичними вправами, збереження і зміцнення здоров'я школярів є система фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів у школі:

- а) система фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня у школі;
- б) система позакласних виховних спортивно-масових заходів у школі;

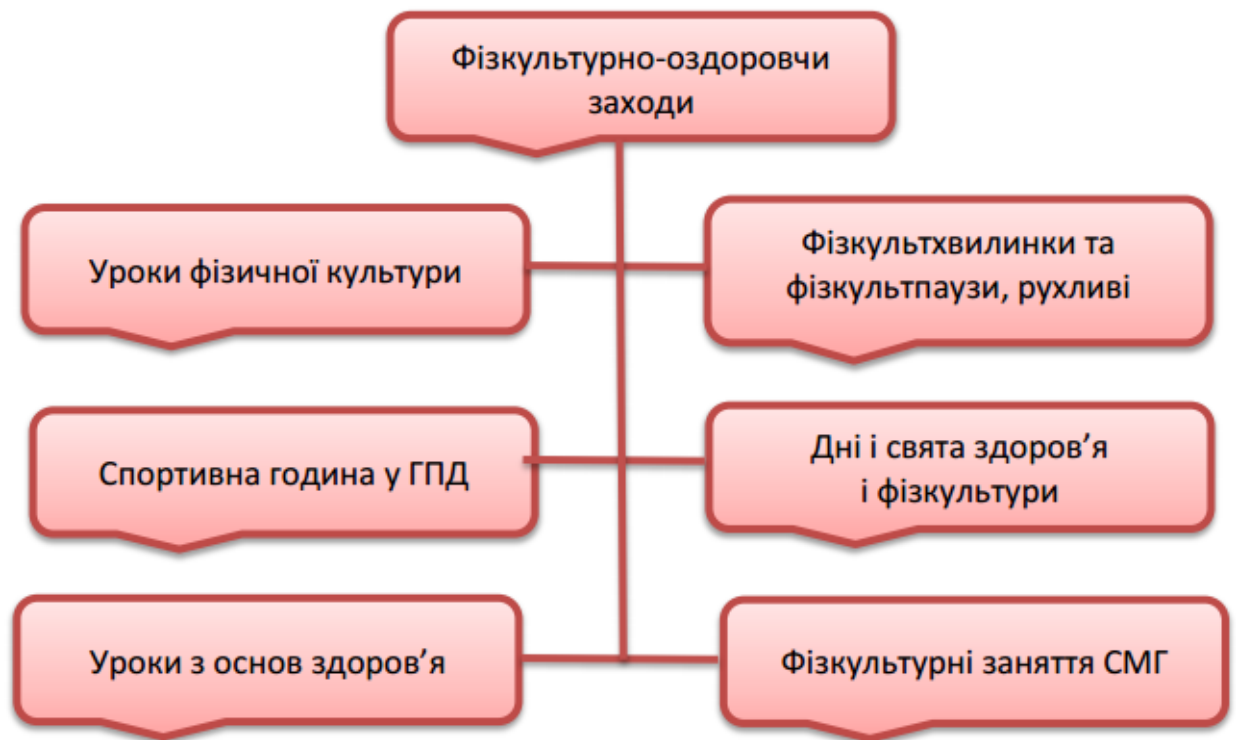


Рис.1.1 Фізкультурно-оздоровчі заходи в середній школі.

Складність формування позитивної мотивації полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно перш за все детерміновано ступенем усвідомлення учнем важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо) особи з високим рівнем

свідомістосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможлиблює прагнення бути здоровим. Ці можливості переважно залежать від самої дитини. Зіншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести

здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих [10].

Аналіз сучасних наукових досліджень дав підставу виділити основні мотиви дітей та підлітків до занять фізичною культурою й спортом [2; 9; 11; 12].

1. Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань. Найбільш сильною мотивацією самостійних занять фізичними вправами, безумовно, є можливість зміцнення здоров'я й профілактика захворювань. Сприятливий вплив на організм фізичних вправ відомий дуже давно та не викликає сумнівів. На сьогодні його можна розглядати у двох взаємозалежних напрямках: формування здорового способу життя й зменшення вірогідності захворювань; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

2. Підвищення працездатності. Тривалі психологічні дослідження поведінки людини при виконанні роботи показали, що зниження продуктивності праці відбувається внаслідок її монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності призводить до зниження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних помилок. Короткочасне виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів усього тіла й зорового апарату значно підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок.

3. Задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. У процесі занять фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем, насамперед серцево-судинної й дихальної. Певні види фізичних вправ – незамінний засіб їх розрядки та нейтралізації негативних емоцій. Задоволення від тренувальної роботи пов'язане з виділенням гормонів надниркових залоз – адреналіну й норадреналіну.

4. Спортивна мотивація. Цей вид мотивації ґрунтується на прагненні людини покращити власні спортивні досягнення. Уся історія людства, процес еволюції будувалися на дусі суперництва, на змагальному дусі взаємин. Прагнення досягти певного рівня, перегнати у своїх спортивних досягненнях суперника є одним із потужних регуляторів.

5. Естетична мотивація. Суть естетичної мотивації полягає в дотриманні моди на здоров'я, гармонійне людське тіло. Вона досить часто присутня там, де займаються аеробікою, атлетичною гімнастикою, системою йоги тощо. Зазвичай, естетична мотивація не має довгострокової спрямованості на конкретні напрями й види спорту. 6. Прагнення до спілкування. Самостійні заняття фізичними вправами з групою, наприклад у клубах за інтересами (оздоровчий біг, туризм, велоспорт), були однією з головних мотивацій у нашій країні більше десяти років, тому й носили масовий характер. Нині ситуація дещо змінилася. Ця мотивація не має настільки дієвого ефекту. 7. Прагнення пізнати свій організм, можливості. Ця мотивація багато в чому близька до спортивної мотивації, але не повністю аналогічна їй. Якщо спортивна мотивація – це суперництво між спортсменами, то цей вид мотивації заснований на бажанні перемогти себе, свої лінощі. Така мотивація полягає в бажанні максимально використовувати фізичні можливості свого організму, покращити свій фізичний стан, підвищити фізичну підготовленість.

8. Мотивація творчості, виховання й зміцнення сім'ї. Наступна складова частина самотійних занять фізичними вправами – група мотивацій. Фізичні вправи дають практично необмежені можливості для вдосконалення в різних напрямках, у тому числі й у зміцненні сім'ї. Вони відіграють величезну роль у справі виховання дітей: фактично через них проходить передача життєвого досвіду з покоління в покоління.

9. Випадкові мотивації. До них належать усі інші мотивації, що мають вузьку специфічну спрямованість. Найчастіше трапляється приклад випадкової мотивації зайнятися фізичними вправами – це бажання скинути зайву вагу й схуднути.

Всі науковці відмічають, що особливо важливо приділяти увагу формуванню стійких мотивів до занять спортом на початковій стадії спортивного тренування, оскільки в цей період основними особливостями мотивації є недостатня усвідомленість потреб, що лежать в основі мотивів, нестійкість, невизначеність і взаємозамінність різних способів їх задоволення. Тому, за численними свідченнями тренерів, саме в цей період спостерігається найбільша кількість не залежно від здібностей дитини, її спортивної «перспективності» і т.п.[8, 10,18, 26].

За неофіційними даними, отриманими в результаті опитувань практикуючих дитячих тренерів, в перші півтора роки спортивної підготовки до 40% юних спортсменів припиняють регулярні заняття з причини особистого характеру, серед яких провідне місце займає відсутність (або зниження) у дітей мотивації до занять спортом.

Таким чином, мотиваційна сфера спортсмена є важливим компонентом процесу організації тренувальної діяльності. Вона відображає інтерес, активне і усвідомлене ставлення спортсмена до тренувань і змагань. Важливо формувати у вихованців мотиви, необхідні для раціоналізації їх тренувальної діяльності, а також мотивації, що дозволить на достатньому рівні протистояти

невдачам намаганнях, досягати успіху, отримувати високі спортивні результати й займати лідируючі позиції.

1.2. Вплив плавання на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

Молодший шкільний вік характеризується первинним входженням дитини в навчальну діяльність, оволодінням видами навчальних дій. Кожне з навчальних дій зазнає свої процеси становлення.

Молодший шкільний вік серед інших етапів життя виділяється найменшою захворюваністю і найбільшим накопиченням сил для переходу до наступного періоду. Триває активне зростання розвиток і зміцнення м'язової тканини, зв'язок, кісток скелета, серцево-судинної системи, органів дихання, а головне - нервової системи, керуючої надскладним з механізмів - людським організмом. ЧСС в цей період коливається між 84 і 90 ударами в хвилину, частота дихання від 20 до 22 разів. ЖЕЛ доходить до 2000 мл. Починається процес вдосконалення рухів, зокрема, робочих рухів кисті пальців. Хребет, хоча вже придбав свою характерну форму, все ще м'який і рухливий, тому легко піддається всіляким викривленням під впливом одностороннього навантаження або неправильного положення тіла протягом тривалого часу [4,8,13].

Цей вік сприятливий для розвитку координаційних і кондиційних здібностей, витривалості до помірних навантажень і швидкісно-силових якостей. У зв'язку недостатності розвитку ЦНС дитини його організм не здатний працювати в тривалому м'язовому напруженні, тому у дітей швидко настає стомлення. У цей період не можна допускати перевтоми у дітей.

Специфічні особливості плавання пов'язані з руховою активністю у водному середовищі. При цьому організм людини піддається подвійній дії: з одного боку на нього впливають фізичні вправи, з іншою водне середовище. Ці особливості так само обумовлені фізичними властивостями води: її щільністю, в'язкістю, тиском, температурою, теплоємністю.

До того ж при заняттях плаванням тіло людини знаходиться в горизонтальному положенні.

Дія води на організм починається з шкіри, поверхня якої, як відомо 1,5-2 м². Омиваючи тіло плавця вода очищає шкіру, покращуючи тим самим її живлення і дихання. Крім того, шкіра піддається хімічній дії мікроелементів, що містяться у воді.

Щільність води приблизно в 775 разів більше щільності повітря, а звідси утруднення рухів, обмеження швидкості великі енерговитрати. При плаванні основна м'язова робота витрачається не на утримання людини на воді, а на подолання сили лобового опору.

Витрата енергії при плаванні на різні дистанції залежить від їх довжини і потужності роботи. На дистанціях 100 - 1500 м він складає в середньому від 100 до 500 к/кал.

Тиск води перешкоджає виконанню вдиху, а при видиху у воду доводиться долати її опір, що приводить до підвищеного навантаження на дихальну мускулатуру. При плаванні виробляється новий автоматизм дихання, який характеризується зменшенням тривалості дихального циклу, збільшенням частоти і хвилинного об'єму дихання.

При цьому збільшується легенева вентиляція і життєва місткість легенів. Окрім щільності тиску води істотний вплив на організм при заняттях плаванням надає її теплоємність.

Теплоємність води в 4 рази більше і теплопровідність в 25 разів вище, ніж повітря. Тому, коли людина знаходиться у воді, його тіло випромінює на 50-80 % більше тепла, чим на повітрі. У зв'язку, з чим у нього підвищується обмін речовина для збереження теплового балансу в організмі.

Плавання сприятливо впливає на серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла, а також циклічні рух, пов'язані з роботою м'язів, тиск води на підшкірне русло, глибоке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла - все це сприяє притоці крові до серця і в цілому істотно полегшує його роботи. В результаті занять плаванням знижується тиск систоли, підвищується еластичність судин, збільшується ударний об'єм серця.

У тих, що систематично займаються плаванням наголошується фізіологічне уповільнення пульсу до 60 і менш ударів в хвилину. При цьому серцевий м'яз працює могутньо і економно.

Таким чином, в результаті занять плаванням в серцево-судинній системі відбуваються позитивні зміни (у вигляді посилення скоротливої здатності м'язової стінки судин і поліпшення роботи серця), які ведуть до швидшого транспортування крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, що сприяє активізації загального обміну речовин.

Механізм позитивної дії плавання на органи дихання полягає в активному тренуванні дихальної мускулатури, збільшенні рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої місткості легенів, споживання кисню кров'ю. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легенів, і в результаті виключаються застійні явища в них.

Згідно з даними Американської асоціації водного фітнесу (USWFA), не тільки плавання, а й водні вправи мають низку переваг, а саме: сприяють підвищенню витривалості та гнучкості, оптимізують м'язовий баланс, роблять фігуру стрункою та граціозною, активізують кровообіг, застосовуються як реабілітаційна терапія при м'язових і суглобових травмах, служать прекрасним засобом зняття напруги, підвищують працездатність.

Плавання є унікальним видом фізичних вправ і відноситься до найбільш масових видів спорту, як в нашій країні, так і за кордоном.

Крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії.

З глибокої давнини відомо, що плавання і фізична краса людини невід'ємні. Індійські філософи були переконані, що «десять переваг дає обмивання: ясність розуму, свіжість, бадьорість, здоров'я, силу, красу, молодість, чистоту, приємний колір шкіри і увагу красивих жінок».

Плавання надає своєрідне, властиве тільки цьому виду спорту, вплив на організм людини. Знаходячись у воді, людина переживає відчуття, багато в чому схожі із станом невагомості, оскільки щільність води в 769 разів більше щільності повітря.

Ця обставина дозволяє людині знаходитися в ній в розслабленому антигравітаційному стані, причому в своєрідному - горизонтальному - положенні. Щоб утриматися на поверхні води і подолати уплав деяку відстань, доводиться виконувати специфічні рухи, подібних яким немає ні в якому іншому виді спорту. Вода володіє високою теплопровідністю (у 30 разів більше повітря), що вимагає від організму підвищених витрат енергії при виконанні навіть легких фізичних навантажень. Тому плавання, безумовно, є одним з найефективніших в оздоровчому відношенні видів спорту, могутнім засобом попередження і навіть виправлення порушень статури, що починаються.

Коригуюча дія плавання забезпечується розслабленням положенням тіла і симетричністю рухів, що застосовуються.

Всім добре відомо, що правильна і красива постава позитивно впливає на психіку, на самопочуття. Саме вміння правильно триматися і рухатися в значній мірі визначає зовнішній вигляд.

Правильна постава - це краса, культура тіла. При правильній будові тіла створюються сприятливіші умови для всестороннього розвитку організму, діяльності внутрішніх органів, що забезпечують краще і економніше протікання життєвих процесів.

Сонячна радіація, наприклад, діючи на людину у відкритому басейні більше 7 мес в році, стимулює утворення вітаміну D, під впливом якого посилюються процеси кальцієвого і фосфорного обмінів, що сприяє правильному зростанню кісток.

Оздоровча дія фізичних вправ у воді виявляється в будь-якому віці. У дитячому і юнацькому віці преобразовательные можливості плавання виражені значніше завдяки пластичності що знаходиться в процесі зростання і розвитку організму. Саме тому підлітки і хлопці, що займаються плаванням, значно випереджають в зростанні рівні фізичного розвитку своїх однолітків. У зрілому віці найбільш доступні змінам поперечні розміри тулуба. Зробити ширшими плечі, зменшити об'єм талії і стегон не особливо складно. Вже через 4-6 мес систематичного тренування результати сприятливих змін стають очевидним.

В стародавній Греції про неосвічену людину говорили «Він не уміє ні плавати, ні читати».

Плавання є найбільш гармонійним і естетичним фізичним навантаженням. Не перенавантажуючи організм, воно не тільки тренує максимальну кількість органів і систем, але і є скульптором тіла людини, що не мало важливе для гармонійнішого розвитку особи.

Але найчастіше буває так, що, навчившись самотійно триматися на воді, людина не йде далі, не освоює правильну техніку і плаває поволі невпевнено. Всі рухи в цьому випадку направлені на створення опори і рівноваги, на утримування на поверхні води. Намагаючись пливти швидше, «плавець» вже через 25-30 м втомлюється, починає задихатися і зупиняється. Таке плавання (якщо це, звичайно, можна назвати плаванням) як правило, не приносить задоволення і не надає тієї великої сприятливої дії на дихальну, серцево-судинну систему і м'язовий апарат.

Плавання володіє незамінною корисною дією при лікуванні деяких захворювань, пов'язаних з обміном речовин, при початкових стадіях захворювань дихальної і серцево-судинної систем, для поліпшення

і виправлення постави при сколіозах, лордозах і ін., для лікування остеохондрозу, а також для попередження наслідків різних травм і для ліквідації деяких фізичних недоліків. Плавання і фізичні вправи в прохолодній воді особливо доцільні на завершальному етапі після травматичних поразок опорно-рухового апарату, коли потрібно добитися відновлення нормального тонуусу і сили м'язів.

Просте занурення людини у воду викликає підвищення функцій різних органів - частішає дихання, підвищується частота серцевих скорочень, прискорюється обмін речовин. Це відбувається в результаті збільшеної тепловіддачі, оскільки теплопровідність води приблизно в чотири рази вище за теплопровідність повітря. Грає роль і збільшення тиску на поверхню тіла. Опір рідині при плаванні сприяє особливо активній роботі крупних груп м'язів і розвитку функціональних можливостей і сили основних скелетних м'язів, поліпшенню постави.

У воді значно зростає амплітуда рухів в суглобах, рухи виконуються з меншою м'язовою напругою, а при додатковому зусиллі легше долається протидія ригідних м'яких тканин.

Тому у воді легше і швидше досягається відновлення нормальної амплітуди рухів в суглобах при пониженій силі м'язів і наявності вторинних змін в суглобах.

Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з ефективних засобів гартування людини, що підвищує опір організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Вода очищає пори шкіри, допомагаючи шкірному диханню.

Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів: плечового поясу, рук, грудей, живота, спини і ніг.

Плавання грає важливу роль в поліпшенні функцій дихання і серцево-судинної системи. Горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія

м'язового насоса у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозне повернення, що веде до збільшення об'єму систоли крові.

Плавання є ефективним засобом розвитку дихальної мускулатури. При плаванні дихання глибоке і узгоджене з ритмом рухів. Дихальний апарат працює з великою напругою, долаючи при вдиху тиск води на грудну клітку, а при видиху - опір води.

Плавання має психогігієнічне значення, усуваючи безсоння і інші ознаки різної нервової напруги, знижуючи надмірну збудливість, укріплюючи нервову систему. Масажуючи і очищаючи дія води робить шкіру еластичнішою, сприяє нормальному виконанню її функцій.

Такий вплив плавання на організм дитини має спонукати батьків до необхідності занять їх дитини плаванням саме в молодшому шкільному віці.

Особливо в важкий період пандемії (коронавірусу SARS-Cov), коли треба будь що підняти імунітет дитини і забезпечити життєздатність всіх систем організму.

1.3. Проблеми підвищення мотивації до занять плаванням дітей молодшого шкільного віку.

Плавання - унікальний вид спорту, корисний як для дорослих, так і для дітей. Плавання дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Воно позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: ріст, вагу, зміцнення серцево-судинної й нервової системи, розвиток дихального апарату та м'язової системи. Плавання також є прекрасним засобом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості.

Психологами встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Саме тому

плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток людини, а й на формування її особистості.

Виконання плавальних рухів руками і ногами залучають до роботи майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури. Також необхідно відзначити, що при заняттях плаванням практично відсутня небезпека травмування опорно-рухового апарату.

По своїх динамічних характеристиках плавання є одним з доступних засобів фізичної культури для людей різного віку і підготовленості.

При стрибках у воду більше всього розвивається вестибулярна стійкість.

Таблиця 1.1

Спортивні інтереси школярів молодшого шкільного віку(%)

Вид спорту	(%)
Плавання	26,5
Карате	26,5
Гімнастика	13
Волейбол	10
Футбол	10
Легка атлетика	7,0
Спортивні танці	–
Лижний спорт	–
Баскетбол	–
Фігурне катання	10
Не відповіли	7.0

Як видно з таблиці найбільший спортивний інтерес у дітей молодшого шкільного віку викликають такі види спорту: плавання, карате, футбол, гімнастика, волейбол, легка атлетика. Причому плавання займає одне з перших місць. Цікавим є те, що існує істотна різниця в ставленні до спорту між хлопчиками й дівчатками. Так, дівчатка більше прагнуть займатися гімнастикою, спортивними танцями, волейболом, легкою атлетикою; хлопчики – боротьбою, одноборствами, футболом.

Під час анкетування потрібно було запропоновані мотиви розмістити за рейтингом, тобто за мірою важливості(табл. 1.2).

Як видно з таблиці 1.2, у дітей молодшого віку основним мотивом відвідування занять є прагнення отримати добрі оцінки. Це, на наш погляд, обумовлено тим, що учні ще не знають і не усвідомлюють значення фізичних вправ, їхнього впливу на організм. Вони керуються прагненням сумлінно виконувати всі завдання вчителя і за цю роботу отримати хорошу оцінку.

Таблиця 1.2

**Мотиви відвідування школярами молодшого шкільного віку уроків
фізичної культури**

Мотив відвідування занять	Рангове місце мотиву	
	хлопці	дівчата
Бажання поліпшити свою фізичну й технічну підготовку	2	3
Інтерес до особи вчителя	3	2
Прагнення отримати хороші оцінки	1	1
Прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками уроків	4	4
Звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків узагалі	5	5

Кожна людина має суто індивідуальне, неповторне поєднання психологічних особливостей. До них, насамперед, відносять особливості протікання психічних процесів, темперамент, характер, сукупність почуттів

імотивів діяльності. Усі ці особистісні якості значною мірою можуть визначати вибір спортивної спеціалізації. Важливе значення для психічного складу особистості в цілому мають типологічні особливості нервової системи. Основними показниками нервової системи є такі її властивості, як сила, рухливість, динамічність і врівноваженість. Властивості нервової системи безпосередньо впливають на низку факторів, які визначають успішність спортивної діяльності. Так, для ефективної швидкісної роботи необхідні певні умови, а саме: є висока рухливість нервових процесів, переважання збудження над гальмуванням. Спритність особливо виявляється у видах спорту зі швидкою зміною ситуацій, немислима без високого ступеня рухливості нервових процесів. Урахування типологічних особливостей нервової системи дитини, темпераменту має велике значення при виборі спортивної спеціалізації. Суттєвого ж впливу на вроджені властивості нервової системи заняття спортом не мають. Що стосується рис характеру, то вони формуються в дитини в процесі життя, тобто вже в період, який передуює заняттям спортом. Тому схильність дитини до того чи іншого виду спорту за характерологічними особливостями можна й потрібно діагностувати вже на ранніх етапах спортивного відбору. Наявні риси вдосконалюватимуться надалі в процесі спортивної діяльності. Формувати риси характеру, потрібні для того або іншого виду спорту, із нуля досить проблематично.

Мотивація – це усвідомлена причина активності людини, спрямована на досягнення певної мети. Потреби, що лежать в основі мотивації, яка спонукає до занять спортом, а далі – до напружених тренувань, можуть бути різними, часто відомими лише самому спортсменові. Це й прагнення бути сильним, мужнім; набути певних умінь і навичок; постояти за себе й близьких; підвищити свій соціальний статус, матеріальний добробут тощо. У біологічному аспекті мотивами можуть виступати зміцнення здоров'я, покращення статури, розвиток фізичних якостей, в основі мотивації тут

лежить прагнення до вдосконалення у фізичному плані. Психологічний мотив може проявлятися у прагненні бути мужнім, сміливим; у бажанні володіти такими рисами характеру, як наполегливість, воля. Соціальні мотиви можуть проявлятися в тому, щоб бути схожим на відомого спортсмена, бути привабливим для осіб протилежної статі, бути просто не гіршим за інших. Сама по собі стійка мотивація може виявитися потужним механізмом, який компенсує недостатній рівень підготовленості з іншим, визначає успішність спортивної діяльності факторів.[23].

Грунтовне дослідження мотивів та інтересів до занять фізичною культурою і спортом школярів, здійснила учена Г. В. Безверхня. У своїй праці вона провела порівняльний аналіз спортивних інтересів школярів, які проживають у різних регіонах України. Цей аналіз дозволяє стверджувати, що у хлопців найбільшої популярності мають такі види спорту: футбол (34%), баскетбол (25%), плавання (18%), бодібілдинг (11%), види одноборств (9%), туризм, спортивне орієнтування, легка атлетика, волейбол (по 5%), у дівчат – аеробіка (27%), плавання (19%), баскетбол (15%), фітнес (11%), волейбол (8%), туризм (5%). Тобто плавання займає середню позицію серед інших видів спорту по популярності і це засмучує.

А.М.Ляшенко (2012) вважає, що навчальна програма з плавання для дітей має містити учбовий матеріал, методи та засоби, включаючи технічні пристосування, що дозволять знаходити нові форми занять, збільшувати їх емоційність та підвищуватиме зацікавленість дітей до них. Крім того, вирішуватиме завдання всебічного розвитку особистості дошкільника (гарні фізичні якості, здорова психіка та розумовий розвиток). Ми вважаємо, що це стосується і молодших школярів, особливо 7-8 років.

У зв'язку з цим, навчання плаванню повинно будуватися в грі через гру. Висока емоційність, музичний супровід, велика різноманітність цікавих

вправ і елементів сприятиме розвитку плавальної підготовленості, розвитку фізичних якостей, творчих і психічних здібностей дітей.

Ігровий метод широко відомий у фізичному вихованні. На заняттях із плавання з дітьми обов'язково застосовуються ігри й розваги на воді, які дозволяють успішно не лише вирішити спеціально поставлені завдання, але й уникнути відомого в плаванні негативного явища — моногонії. Ігри й розваги, як правило, супроводжуються високим рівнем позитивних емоцій, а це — застава успішного навчання. Ігри підвищують інтерес до повторення знайомих вправ, допомагають вихованню сміливості, самостійності, ініціативності, розвивають відчуття товариства, колективізму й дружби.

При організації ігор і розваг обов'язково враховують умови їх проведення (глибина, температура води, стан дна, наявність інвентарю й таке інше), кількість учасників, їх вік, загальну й спеціальну підготовленість.

Необхідно чітко знати умови гри, її правила, передбачуваний результат, продумати зміст.

Рекомендується спочатку розучити гру на суші, і лише після цього проводити заняття у воді. Під час проведення ігор потрібно ретельно стежити за виконанням вправ. При організації гри слід познайомити дітей зі змістом гри, правилами, способом виявлення переможців. Успішному проведенню ігор допомагає безпосередня участь помічників. Бажано, щобу такій ролі побувала кожна дитина: це формує свідоме ставлення до гри й підвищує активність дітей.

Ігри для навчання плаванню діляться на три групи(див. Додаток 1):

Перша група — ігри на увагу, прості, з використанням гумових іграшок (проводяться з новачками на перших уроках плавання). Це ігри на подолання опору води, із зануренням під воду, пірнанням, стрибками у воду, із ковзанням і плаванням.

Другу групу складають ігри сюжетного характеру. Такі ігри є основним навчальним матеріалом на заняттях. Їх починають включати в заняття після

того, як діти освоїлися з водою, навчилися пересуватися й упевнено відчувати себе в новому середовищі.

До третьої групи відносяться командні ігри, де гравці об'єднуються в рівні за силою команди. Такі ігри вимагають прояву самостійності, досить розвинених вольових зусиль, уміння управляти собою, що необхідно при вирішенні ігрових конфліктів.

Від того, як показав себе гравець у грі, отримується схвалення або осуд інструктора.

Ігри і розваги на воді допомагають зрозуміти характер дитини, привчають його до самостійності, ініціативи, взаємовиручки, товариства. Крім того, ігри проводяться з метою повторення і вдосконалення елементів техніки плавання.

Прості ігри включають елемент змагання і не вимагають попереднього пояснення. Це ігри типа «Хто швидше сховається під воду?», «У кого легені більше?», «Хто далі проковзне?» і так далі. Елемент змагання будить у хлопців прагнення краще виконати завдання, робить заняття емоційнішими, підвищує інтерес до плавання.

Ігри з сюжетом — основний учбовий матеріал на уроках по плаванню для дітей молодшого шкільного віку. Їх зазвичай включають після того, як діти освоїлися з водою. Якщо гра з сюжетом має складні правила, її потрібно заздалегідь пояснити і розіграти на суші. Пояснюючи гру, потрібно розповісти про її зміст, правила, вибрати що водить і розділити що грають на групи, рівні під силу.

Командні ігри зазвичай проводяться на заняттях з дітьми середнього шкільного віку. Сюди відносяться майже всі ігри: «М'яч своєму тренерові», «ватерполо» і ін., а також командні естафети. Під час боротьби двох команд поважно стежити за правилами гри і дисципліною її учасників. Інструктор повинен присікати грубість, порушення правил, нетовариську поведінку.

Після закінчення гри він оголошує результати, називає переможців іпрогравших і обов'язково відзначає учасників, що проявили себе з кращого боку.

Ігри і розваги на воді проводяться в кінці основної і в завершальній частинах уроку, протягом 10—15хв. Вибір гри залежить від завдань уроку, глибини і температури води, кількості, віку і підготовленості тих, що займаються. У кожній грі повинні брати участь що всі займаються. У гру необхідно включати лише вправи, відомі дітям. У прохолодній воді потрібно проводити ігри з рухами, що виконуються в швидкому темпі.

Надзвичайно важливу роль тренера в навчанні плавання, відмічають багато науковців[18,23,25]. . Як показали дослідження, діти молодшого шкільного віку орієнтовані на особистість вчителя або тренера.

Тому до умов ефективності навчання плаванню входить:

- уміння і готовність педагога спостерігати за дітьми, відмітити внутрішню готовність дитини до засвоєння нових, складніших рухів і дій.
- уміння педагога вчитися у дітей, імпровізувати разом із ними, «підглянути» новий спосіб маніпуляції дитини з предметами й устаткуванням;
- підхопивши ініціативу дитини, придумати нову вправу й запропонувати її дітям.
- уміння педагога бути терплячим, не нав'язувати дитині нові вправи, лише побічно, через діяльність інших дітей, викликати її бажання робити те, що й інші, стимулювати та заохочувати самостійний вибір.
- наявність оптимальної кількості ігрових і навчальних засобів, їх різноманітність (за призначенням, формою, за кольором і таке інше).

При навчанні плаванню застосовуються три основні групи методів — словесні, наочні, практичні)

Використовуючи пояснення, розповідь даючи вказівки, оцінку дій і т.д., Це дає учням створити уявлення про рух, що вивчається, зрозуміти його

форму, зміст, осмислити і усунути помилки. Коротка, образна і зрозуміла мова педагога визначає успіх вживання цих методів.

Окрім вирішення учбових завдань педагог встановлює взаємини з дитиною, впливаючи на їх відчуття. Емоційне забарвлення мови підсилює значення слів, допомагає вирішенню учбових і виховних завдань, стимулює активність, упевненість, інтерес.

Змагальний метод широко використовується при навчанні школярів плаванню. Навчання плаванню проводиться у формі групових занять. Такі заняття ефективніші, коли їм властивий елемент змагання. Тим дітям, що не уміють плавати, приклад товаришів допомагає побороти страх і невпевненість в своїх силах. На групових заняттях зручніше проводити виховну роботу з дітьми, використовуючи вплив колективу і забезпечуючи тим самим хорошу успішність. Проте, займаючись з групою, інструктор повинен враховувати індивідуальні особливості кожного учня як осіб, а також його здібності до плавання. У зв'язку з цим методика навчання плаванню будується на поєднанні групового і індивідуального підходу. Якщо група велика, інструктор ділить її на 3 підгрупи (залежно від плавальної підготовленості), використовуючи допомогу активу. При проведенні занять інструктор орієнтується на основну частину групи — з середньою підготовленістю, а його помічники дають індивідуальні вказівки і пояснення слабким і сильним дітям.

При навчанні дітей плаванню групи комплектують за віковим принципом:

- молодший шкільний вік (7—10 років);
- середній шкільний вік (11 —14 років);

При формуванні учбових груп з дітей одного віку обов'язково враховується рівень їх плавальної підготовленості. В цьому випадку новачків ділять за такими пунктами:

1. Діти, що не вміють триматися на поверхні води;

2. Погано плаваючі діти (до 10 — 12м);
3. Добре плаваючі «по-своєму» діти;
4. Діти , що володіють технікою спортивних способів плавання.

Завдання, що стоять перед курсом навчання, і тривалість занять визначають вибір способу плавання. Час, необхідний для засвоєння того або іншого способу плавання у всіх різний.

Вибір способу плавання для початкового навчання залежить також від віку дитини. Дітей, як правило, навчають техніці спортивного плавання тому, що:

по-перше, контингент юних плавців є резервом для відбору спортивне плавання;

по-друге, попереднє освоєння полегшеного способу плавання і подальше перенавчання займають більше часу;

по-третє, діти швидко втрачають інтерес до навчання «непрестижним» способам плавання.

В програмах по плаванню для загальноосвітніх шкіл передбачається одночасне навчання плаванню вдома (схожими по структурі рухами) способами: кролем на грудях і на спині. Це дозволяє збільшувати кількість вправ і змінювати умови їх виконання. Різноманітність вправ не лише розвиває моторну функцію, але і стимулює активність і інтерес на заняттях плаванням, що є необхідною методичною вимогою роботи з дітьми (див. Додаток 1)

Причини низької ефективності методик навчання плавання вчені пояснюють не лише фактом малого часу, відведеного для освоєння базового досвіду плавання й елементів техніки спортивних способів, але й функціональним станом організму учнів, їхньою фізичною готовністю до успішного оволодіння навичками плавання

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених завдань магістерської роботи нами були використані такі методи дослідження:

2.1.1 Вивчення та аналіз науково-методичної літератури

Нами було вивчено і проаналізовано:

- науково-методичну літературу;
- педагогічну спеціальну наукову літературу;
- аналіз інформаційних матеріалів інтернет-сайтів.

2.1.2 Педагогічне спостереження та анкетування

- узагальнення педагогічного досвіду;
- анкетування,
- опитування;
- метод ранжування.

2.1.3. Методи математичної статистики

- середнє арифметичне;
- середня похибка.

2.2. Організація дослідження

Дослідження здійснювалося як на теоретичному так і а практичному рівні й проводилося трьома етапами впродовж 2019-2020 років.

На *першому етапі* дослідження (01.09.2019-31.12.2019рр.) розроблялися теоретичні підходи, обґрунтовувалася програма магістерської роботи. Були проаналізовані різноманітні наукові, науково-методичні та педагогічні дослідження з проблеми. Були вивчені праці з досліджуваної проблеми вітчизняних та зарубіжних авторів; проаналізовано інформацію із всесвітньої мережі Інтернет.

На цьому етапі було сформульовано основний науковий апарат дослідження:

- проблема;
- мета;
- завдання.

Особлива увага приділялася проведенню попередніх консультацій зі спеціалістами (тренерами, методистами СКПБ «Водолій» м. Миколаїв) з

проблем підвищення мотивації до занять плаванням дітей молодшого шкільного віку.

На *другому етапі* роботи (01.01.2020 - 31.06.2020 рр.), використовуючи комплекс одержаних теоретичних уявлень, було проведено констатуючий експеримент з аналізом особливостей формування мотивації до занять плаванням у дітей молодшого шкільного віку за допомогою анкетування (відкритого і закритого), опитування тренерів, батьків та дітей, що займаються плаванням в спортивному комплексі плавательних басейнів «Водолій» м. Миколаєва.

На заключному *третьому етапі* дослідження (01.07.2020 - 31.11.2020 рр.) було проведено педагогічний (формулюючий) експеримент з ціллю виявлення засобів підвищення мотивації до занять плаванням у дітей молодшого шкільного віку. Для чого на базі СКПБ «Водолій» м. Миколаїв було сформовано дві однорідні групи дітей (n-15) молодшого шкільного віку під керівництвом одного тренера. Одна група займалася по програмі тренера, а друга по експериментальній програмі. По закінченні експерименту всі дані було оброблено за допомогою методів математичної статистики і описано.

На цьому етапі:

- уточнені сформульовані висновки за результатами дослідження;
- формлено список використаних джерел та додатки;
- відредаговано текст кваліфікаційної роботи;
- проведено підготовка роботи до захисту.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ.

3.1. Особливості формування мотивації до занять плаванням у дітей молодшого шкільного віку.

Для того, щоб дитина почала займатися спортом, вона має проявити бажання займатися тим чи іншим видом. І це є вирішальний момент для батьків і тренерів. Як показав констатуючий експеримент, плавання займає середню позицію в дитячому виборі того, чи іншого виду спорту. Бавитися в воді люблять 85% дітей, а от процент дітей, які хочуть займатися плаванням серйозно, набагато менший.

Тому в нашому дослідженні нас в першу чергу цікавила причина вибору плавання для занять спортом, як у дітей, так і їх батьків. В результаті опитування нами було встановлено, що більшість дітей (68%) пояснили свій вибір тим, що їм подобатися цей вид спорту, а більшість батьків (55%) зацікавлені тому, щоб їх дитина навчилася плавати. Для батьків найбільш важливою метою занять дитиною плаванням є зміцнення здоров'я (44,4%). Тоді, як більшість дітей, прагнуть стати хорошим спортсменом (68%).(рис 3.1)

На питання «Як довго ви плануєте займатися плаванням?» діти і їх батьки були націлені на досягнення високих результатів. Деякі діти (13,5%) і батьки (18,5%) більше важливим вважають успіхи в навчанні, ніж заняття спортом.

Для 18% дітей і 30% батьків цілком достатньо виконати спортивний розряд. В процесі занять плаванням дітей впершочергу привертає участь в змаганнях (45%), потім сам процес тренувальної діяльності (27,5%), виконання спортивних розрядів (22,5%) і 5% дітей відповіли, що спілкування з друзями в групі(рис.3.2).

Стати чемпіонами хочуть 67,5% дітей, а отсеред батьків тільки 37% хочуть, щоб їх діти обов'язково добилися успіху.

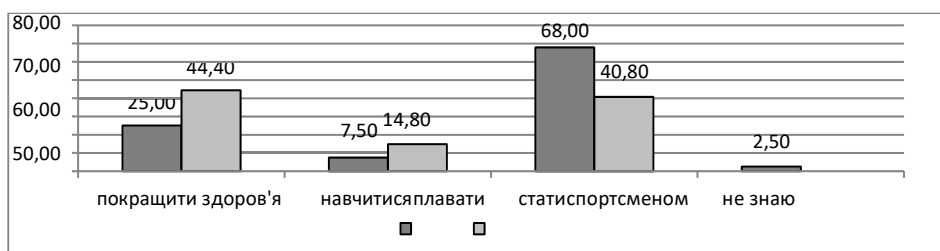


Рис.3.1. Результати анкетування: "З якою ціллю ви обрали заняття плавання?"

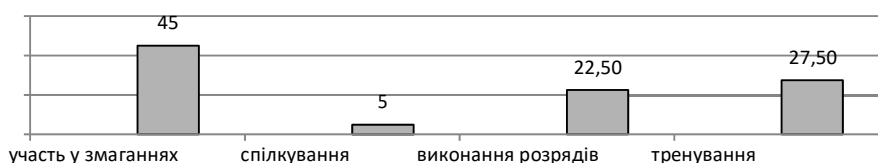


Рис. 3.2 Результати анкетування: "Що особливо приваблює Вас в заняттях плавання?"

Із бесід з дітьми ми також виявили загальні мотиви, такі як: схвалення батьків, однолітків, тренера; звичка, відсутність кращих занять, ініціатива батьків; бажання покращити фізичну підготовленість та здоров'я, знайомство з новими людьми, визнання у ровесників (отримання авторитету, популярності), повага з боку оточуючих, відчуття особистої значущості.

До конкретних мотивів ми відносимо бажання займатися конкретним видом спорту для досягнення певних результатів, зокрема спортивним плаванням. У цьому випадку рівень спортивних досягнень на пряму корелює із рівнем мотивації спортсмена. Конкретні мотиви до занять плавання пов'язані не лише із задоволенням потреби в руховій активності чи збереженні здоров'я, вони як правило ґрунтуються на отриманні певних результатів або гострих вражень від боротьби (азарт, емоції радості від перемоги тощо). Незважаючи на потужну самосвідомість й цілеспрямованість у виборі спорту, діти, котрі мають конкретні мотиви

схильні до зміни виду спорту. Негативним фактором уцій ситуації виступає зміна тренера, спортивного колективу, місця для тренувань, переконання тощо. У будь-якому випадку чинник, який впливає на вибір дитини має бути потужним і впливати на емоційну сферу. Отже, на нашу думку, формування конкретних мотивів пов'язано з дією зовнішніх і внутрішніх чинників.

Зовнішні чинники – це умови (ситуації), в яких опиняється суб'єкт діяльності.

Внутрішні чинники – це особисті бажання, інтереси і переконання, які виражають потреби, пов'язані з суб'єктом діяльності. Особливу роль у формуванні конкретних мотивів до занять плаванням відіграють переконання, вони характеризують світогляд спортсмена.

Анкетування встановило, що 28,% тренерів покладають відповідальність щодо формування мотивації до занять спортом на батьків і самих дітей, 30,0% переконані, що пріоритет належить батькам, 25,5% притримуються думки, що це повинні здійснювати батьки спільно з тренерами, 10% вважають, що цю функцію повинні виконувати тренери, а 6,5 % в цьому питанні віддають перевагу самим спортсменам.

Встановлено, що тільки 40,0% тренерів час від часу ставлять перед собою завдання, спрямоване на формування мотивації до занять плаванням, 52% вважають таку діяльність тренера зайвою і тільки 8% тренерів постійно здійснюють вплив на мотиваційну сферу юних спортсменів.

На думку тренерів негативно впливають на формування мотивації до занять плаванням наступні чинники: 30,5% відзначають невпевненість дітей у своїх силах та здібностях, 39% респондентів вказує на незадовільний стан спортивної бази, 15,2% тренерів вбачають це в появі нових інтересів, 10,8% вважають, що несприятливий психологічний клімат у групі, команді 4,5% респондентів вказують на конфлікт тренер – спортсмен, який обумовлений образою юних спортсменів, нехтування проблемами, що пов'язані з навчанням у школі, зухвала поведінка спортсменів – лідерів.

Тренери вважають, що впливати на мотивацію можна за допомогою бесіди (40,5%), систематичного проведення зборів за участю дітей і батьків (22,0%), шляхом спостереження і корекції мотивів (20,3%), проведенням групових дискусій – 17,2%.

Багато тренерів відмічають важливість створення «ситуації успіху», як суб'єктивного психічного стану задоволення результатом власної діяльності, особливо на початковому етапі навчання плаванню. Створення ситуації успіху обумовлює особистісно-орієнтоване навчання, сприяє подоланню психологічних бар'єрів, реалізації індивідуальних можливостей, розвитку активності та наполегливості, підвищенню самооцінки, впевненості у власних силах тощо.

Отже, створення «ситуації успіху» в процесі навчання плаванню має відбуватися в шість кроків, а саме: подолання страху (тривоги) через дихальні вправи, відволікання тощо; надання дітям перспективи успішного результату; постійна словесна підтримка та надання чітких інструкцій; формування стійкої мотивації (розкриття значення плавання, формування належних умов занять, підтримка інтересів дитини, використання фронтальних та групових методів); постійна підтримка активності через використання ігрового методу; підвищення активності через стимулювання, а саме отримання акварозрядів («Краб», «Морська черепаха», «Рибка», «Дельфін», «Акула»), що розглядаються нами як певна категорія, що характеризує показники вмінь дітей і надається при виконанні певних вимог (за результатами контрольних вправ

Кожному учневі має бути визначено індивідуальний доступний результат, показники якого знову-таки повинні розцінюватися учителем, товаришами по класу, як успіх, як перемога школяра над собою. Тільки в цьому випадку виникає внутрішня мотивація занять фізичними вправами, що визначає інтерес учнів до фізичної культури

У зв'язку з постійним зростанням кількості школярів з ослабленим здоров'ям виникає необхідність вдосконалення методик

реалізації диференційованого підходу в навчанні їх плавання в умовах позаурочної роботи. Навчання плавання доцільно проводити на основі визначення основних критеріїв диференціації навчання плавання з використанням засобів, методичних прийомів та оптимальних варіантів спрямованості їх мотиваційних прагнень.

У хлопців та дівчат не спостерігається значних розбіжностей у віковій динаміці категорій мотивів, хіба що мотив спілкування та емоційного задоволення у дівчат більш значимий ніж у хлопців з віком, а у юнаків на початковому етапі мотив самоствердження має вищий показник ніж у дівчат. Щодо вікових змін категорій мотивів спортсменів пловців, то можна говорити про домінування мотивів емоційного задоволення та досягнення успіху на протязі всіх етапів спортивної підготовки. З віком такі мотиви, як спілкування, матеріальні блага, розвиток психічних якостей, патріотичний мотив, мотив слави і престижу займають все більшу значимість у мотиваційній сфері спортсмена, що не можна сказати про мотиви фізичне вдосконалення і самоствердження, які поступово втрачають рівень свого значення. Результати дослідження самооцінки особистих якостей показали, що в цілому дівчата нижче оцінюють свої особисті якості ніж хлопці, за винятком розумових здібностей. Показники самооцінки стану здоров'я з віком знижуються. Швидше за все, це пов'язано з тренувальними навантаженнями та травмами. Щодо впевненості у собі та авторитету серед товаришів, то ці показники з віком ростуть як у хлопців, так і у дівчат. Аналізуючи показники задоволеності своїми спортивними досягненнями можна відзначити, що до цієї особистої якості спортсмени відносяться найкритичніше. При цьому самооцінка своїх спортивних досягнень постійно зростає і, як треба очікувати, досягає максимуму під час етапу реалізації максимальних можливостей спортсмена.

3.2. Засоби підвищення мотивації до занять плаванням у дітей молодшого шкільного віку.

Від віку і фізичної підготовленості залежать дозування і навантаження, методика викладання, а також швидкість освоєння учбового матеріалу. Швидше за усіх вчать плавати діти від 10 до 13 років. Навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку вимагає більше часу - із-за повільного освоєння техніки рухів і труднощів, пов'язаних з організацією зайняття (вони повільно роздягаються і одягаються, погано знають команди, легко відволікаються, швидко втрачають інтерес до завдання і т. д.). Крім того, складання програми навчання залежить від кількості зайняття в тиждень, тривалості кожного зайняття. Умови для зайняття - природна або штучна водойма, глибина і температура води, кліматичні і погодні умови - також роблять істотний вплив на підбір вправ і методику проведення зайняття. Таким чином, зміст програми - учбовий матеріал і методичні вказівки - повинні відповідати завданням навчання, віку і підготовленості тих, що займаються, тривалості курсу.

Навчання дітей плаванню проводиться у формі групового зайняття. Таке зайняття ефективніше, їм властивий елемент змагання. На груповому занятті зручніше проводити виховну роботу з дітьми, використовуючи вплив колективу і забезпечуючи тим самим хорошу успішність. Проте, займаючись з групою, інструктор повинен враховувати індивідуальні особливості кожного учня як осіб, а також його здібності до плавання. У зв'язку з цим методика навчання плаванню будується на поєднанні групового і індивідуального підходу до тих, що займаються. Дітей, як правило, навчають техніці спортивного плавання, тому що, по-перше, контингент юних плавців є резервом для відбору спортивного плавання; по-друге, попереднє освоєння полегшеного способу плавання і подальше перенавчання займають більше часу; по-третє, діти швидко втрачають інтерес до навчання "непрестижним" способам плавання. У зв'язку з цим в програмах по

плаванню передбачається одночасне навчання плаванню двома (схожими по структурі рухів) способами: кролем на грудях і на спині. Це дозволяє збільшувати кількість вправ і змінювати умови їх виконання. Різноманітність вправ не лише розвиває моторну навчальну, але і стимулює активність інтерес на занятті плаванням, що є необхідною методичною вимогою роботи з дітьми.

Показ техніки способу плавання, що вивчається, кращими плавцями; використання засобів наочної агітації (плакатів, малюнків, кінофільмів ін.) Таким чином у новачків створюється уявлення про спосіб плавання, що вивчається, стимулюється активне відношення інтерес до заняття. Якщо дозволяють умови (наявність дрібного місця), то інструктор дозволяє новачкові спробувати плавати показаним способом.

В результаті проведеного анкетування батьків, діти яких відвідують заняття у групах початкової підготовки з плавання, виявлено наступне: 55% дітей до початку занять у спортивній школі не займались спортивними вправами, 37,5% не відвідували організовані форми занять у секціях, але регулярно займались фізичними вправами з батьками або товаришами і 7,5% відвідували заняття у різних спортивних секціях.

У 30,0% випадків батьки віддали дітей для занять плаванням зважаючи на їх власний вибір, 62,5% батьків зробили це заради бажання бачити свою дитину здоровою, сильною та 7,5% зробили це зважаючи на рекомендацію вчителя фізичної культури. Більша половина батьків (55%) очікує від занять спортом (плаванням) покращення фізичного розвитку і здоров'я дитини, а також досягнення певних спортивних результатів, які стануть у пригоді в майбутньому (під час навчання в закладах освіти, служби в армії), 25% – пов'язує майбутнє життя своїх дітей в дорослому віці зі спортом (діяльність тренера, вчителя фізичної культури, судді, журналіста, коментатора тощо), 15% – очікують досягнення рекордних спортивних результатів, які забезпечать належний матеріальний стан, 5% – здоров'я та фізичного розвитку.

Результати опитування дітей, щодо їх мотивів вибору плавання дозволили виявити домінуючі фактори, а саме:

- 1) ініціатива батьків та родичів;
- 2) запрошення тренера;
- 3) рекомендація вчителя фізичної культури.

Враховуючи вище наведені результати нами була розроблена методика формування мотивації юних плавців молодшого шкільного віку.

Основна мета авторської методики – запобігати будь-яким діям, які могли б привести до виникнення негативних мотивів і переростання їх у мотиваційні кризи та доступність її використання всіма суб'єктами тренувально-виховного процесу (батьками, тренерами, вчителями фізичної культури).

Експериментальна методика передбачала використання комплексу засобів формування мотивації, а саме: засоби, що застосовувалися в домашніх умовах; засоби, що використовувалися під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом в школі.

При складанні програми для експериментальної групи ми спиралися на дослідження таких науковців, як Грецькій О., Сологуб О., Кречетов О та ін., щоб врахувати спірні моменти і найбільш вдалі.

В експериментальній програмі було враховано дослідження констатуючого експерименту:

- з метою оптимізації навчання плавання школярів було використано диференційований підхід, який передбачав раціональний розподіл на групи відповідно до вихідних плавальних навичок, координаційно-рухових плавальних здібностей, психоемоційного й фізичного стану організму дітей, а також результатів тестування спеціальної рухової підготовленості;
- для поліпшення ефективності засвоєння й удосконалення техніки формування плавальних навичок і загального рівня фізичної

підготовленості використано різноманітні засоби навчання (загально - та спеціальнопідготовчі), що сприяли розв'язанню навчальних, оздоровчих і виховних завдань.

- широке використання ігрового методу (багато дітей хочуть гострих вражень від боротьби (азарт, емоції радості від перемоги тощо);
- широке використання змагального методу (процент дітей, що хочуть стати чемпіонами достатньо великий (67,5%);
- при розподілі на групи зважали увагу на особисті уподобання дітей (друзі в групі)
- використання засобів сучасної наочної агітації на тренуванні в домашніх завданнях (всілякі гаджети, використання комп'ютерних технологій на заняттях і вдома).

У педагогічному експерименті брали участь 30 дітей молодшого шкільного віку. (21 хлопчик і 9 дівчат).

Експериментальну групу склали діти, які позначали в опитувальній анкеті страх стосовно води, але високий рівень позитивної вмотивованості до оволодіння навичками плавання (10 хлопців і 5 дівчат). Учні експериментальної групи займалися за розробленою нами методикою навчання плавання.

До контрольної групи віднесено дітей, які мали достатній рівень фізичної підготовленості, високу вмотивованість навчання плавання, оволодіння навичками спортивного плавання (11 хлопців і 4 дівчини). Учні контрольної групи займалися за програмою 36-ти уроків навчання плавання

(Л.П. Макаренко, 1985).

Універсальна програма початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку (7-10 років).

Експериментальна перевірка розробленої методики навчання плавання дітей молодшого шкільного віку показала її ефективність, що підтверджено: сформованою плавальною навичкою.

Загальні завдання програми:

- оволодіння навичкою плавання (вивчення способів кроль на грудях і на спині, освоєння оздоровлення, загартовування;
- виховання звички до регулярних занять фізичними вправами;
- фізична підготовка на суші.

36 уроків розраховані на молодших школярів. У програмі 3 ступені (по 12 занять в кожній), що дозволяє використовувати її на уроках плавання в загальноосвітніх школах.

1-й ступінь навчання (1-й - 12-й уроки): прилучення до води; підготовчі вправи у воді (освоєння дихання, елементарних гребкових рухів руками і ногами, ковзання, соскоков в воду); загально і спеціальні фізичні вправи на суші. Для школярів четвертих, п'ятих і більш старших класів кількість уроків на 1-го ступеня навчання може бути зменшено до 6 (див.Контрольні нормативи для уроків 6 і 12).

2-й ступінь (13-й - 26-й уроки): розучування техніки плавання кролем на грудях і на спині, спадів вперед з низького бортика, нових загальнорозвиваючих і спеціальних вправ плавця на суші; вдосконалення навичок плавання (див.контрольні нормативи для уроку 26).

3-й ступінь (27-й - 36-й уроки): подальше вдосконалення досвіду плавання кролем на грудях і на спині.Розучування техніки навчальних стартів і поворотів, ознайомлення з окремими елементами техніки плавання дельфіном і брасом.

Дана програма розрахована на заняття в неглибокому навчальному басейні (спади в воду з присідаючи з низького бортика виконуються в басейні глибиною не менше 120 см, спади в воду з положення стоячи - в басейні глибиною не менше 180 см, зіскок в воду з висоти 1м - в глибокому стрибковому басейні).

Усі діти експериментальної групи навчилися плавати й продовжили заняттяплаванням, 42 % – оздоровчим плаванням, 31 % – у групі

початкової підготовки другого року навчання, 28 % – у навчально-тренувальній групі;

Після закінчення експерименту відбулося:

– збільшенням мотиваційного інтересу до занять плаванням.

Позавершенню педагогічного експерименту у 30–35 % дітей експериментальної групи він відповідав високому рівню, у 28–32 % – вищому за середній;

– зменшенням кількості дітей, які хворіють.

Від початку експерименту частка дітей, що не хворіють, в експериментальній групі зросла на 30 %, а в контрольній – на 17 %;

– рівень фізичної підготовленості підвищився в обох групах, але показники фізичної підготовленості дітей експериментальної групи є вищими, порівняно з контрольною. Більшість середніх результатів тестів фізичної підготовленості дітей експериментальної групи після проведення дослідження відповідали оцінці «добре», а в контрольній – «задовільно»;

– відбулося підвищення функціональних можливостей організму, про що говорять показники пульсометрії на заняттях в обох групах.

Для визначення оцінки рівня вміння плавати, підготовленості дітей на початку й у кінці експерименту ми скористалися системою 10 контрольних вправ та системою п'ятибальної оцінки (див. Додаток 2):

– *страх до води:*

1 – дитина відмовляється входити у воду;

2 – входить у воду після тривалої бесіди;

3 – входить у воду з тренером;

4 – самостійно входить, але тримається біля бортика;

5 – не боїться води, сміливо входить у воду, бавиться;

– *занурення обличчя у воду:*

1 – не занурює обличчя (відмовляється);

2 – занурює після роз'яснення й умовлянь тренера;

3 – занурює лише обличчя (очі заплющені);

- 4 – занурює голову (очі заплющені);
- 5 – занурює голову глибоко, пірнає, очі відкриті;

– *присідання у воді:*

- 1 – відмовляється;
- 2 – присідає разом із тренером (рівень води до грудей);
- 3 – присідає самотійно, рівень води – по шию;
- 4 – присідає з повним зануренням голови, очі заплющені;
- 5 – самотійно присідає, пірнає;

– *стрибки у воду:*

- 1 – відмовляється робити «спад із бортика»;
- 2 – робить спад із бортика, не відпускаючи руками бортика;
- 3 – робить спад разом із тренером;
- 4 – самотійно робить спад із бортика;
- 5 – стрибає самотійно з відштовхуванням від бортика;

– *затримка дихання у воді:*

- 1 – затримка дихання тільки на суші (до 10 с);
- 2 – затримка дихання лише на суші (до 15–20 с);
- 3 – затримка дихання у воді (до 5 с);
- 4 – затримка дихання до – 10 с;
- 5 – затримка дихання більше 15 с;

– *уміння виконувати зірочку:*

- 1 – відмова від виконання;
- 2 – виконання зірочки «некоординоване»;
- 3 – зірочка з опущеними ногами до 5 с;
- 4 – зірочка виконана правильно – до 10 с;
- 5 – зірочка виконана правильно більше 15 с;

– *уміння відштовхуватись і ковзати:*

- 1 – невміння групуватися біля поворотної стінки, ковзання відсутнє;

2 – погане групування, є слабке не спрямоване відштовхування;

3 – ковзання після відштовхування до 2 м;

4 – ковзання з правильним положенням тулуба після правильного відштовхування, відштовхування до 4 м.

5 – ковзання з правильним положенням тулуба після правильного відштовхування більше 5м;

– уміння ковзати й працювати ногами:

1– ковзання без роботи ніг;

2 – ковзання з роботою ніг кролем із коливаннями тулуба;

3 – правильне ковзання з роботою ніг кролем на грудях до 5 м;

4 – вірне ковзання з вірною роботою ніг кролем на грудях до 8 м;

5 – правильне ковзання до 12 м;

– уміння ковзати й працювати руками:

1 – ковзання без роботи рук;

2 – ковзання з роботою рук кролем, із надмірним коливанням тулуба;

3 – правильне виконання ковзань із роботою рук кролем на грудях до 5 м;

4 – правильне ковзання з роботою рук до 8 м;

5 – правильне ковзання з роботою рук до 12 м;

– уміння плавати в координації:

1 – відмова від виконання вправи;

2 – невміння плавати в координації;

3 – нечітке виконання плавання в координації із зупинками;

4 – пропливання в координації до 15 м.;

5 – пропливання в координації більше 15 м.

Всі показання заносилися до індивідуальних протоколів та опрацьовувалися за допомогою методів математичної статистики.

Для перевірки ефективності запропонованої програми по формуванню стійкої мотивації до занять плаванням у дітей молодшого шкільного віку, в кінці формуючого експерименту було підведено підсумки.

Таблиця 3.1

Рівень мотивації до занять плаванням у школярів молодшого шкільного віку контрольної та експериментальної групи в кінці педагогічного експерименту(%)

Рівень мотивації	Стать	Групи дітей	
		Експериментальна група(n-15)	Контрольна група (n-15)
Високий	Х	37,33	22,68
	Д	33,25	20,25
Вище середнього	Х	40,21	29,95
	Д	38,52	24,23
Середній	Х	19,65	27,72
	Д	20,24	32,55
Нижче середнього	Х	2,81	9,78
	Д	7.99	15,19
Низький	Х		6,32
	Д		7,43
Мотивація відсутня	Х		3,55
	Д		4,65

Як видно з таблиці 3.1. в експериментальній групі рівень мотивації високого і вище середнього рівня набагато вищий. Дітей з низьким рівнем і незмотивованих взагалі немає. В контрольній групі ситуація гірше і крім того є діти з низьким рівнем вмотивованості, або взагалі без неї. Показники між дівчатками і хлопчиками відрізняються, але не дуже суттєво.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз стану фізичної культури в загальноосвітніх школах свідчить про серйозні недоліки в роботі з формування мотивації в учнів до фізкультурної діяльності. Окремі вчителі роблять спроби формування в учнів мотивації до самостійних занять фізичними вправами, але через слабку теоретичну розробленість проблеми практичні результати цієї роботи, як правило, незначні. Встановлено, що мотиви фізкультурної діяльності неможливо сформувати без залучення суб'єкта діяльності в цей процес. Мотиви проявляються в активності людини, отже, з фізичної активності особистості можна робити висновки про рівень розвитку мотивації.
2. На сьогоднішній день плавання – це один із найефективніших засобів фізичної культури, який відрізняється від інших засобів своєю лікувальною, профілактичною й тренувальною дією та завдяки якому дитина може розвиватися гармонійною, зростати фізично здоровою, загартованою та дисциплінованою особистістю.
3. Результат дослідження свідчить, що основними мотивами для занять плаванням у дітей молодшого шкільного віку є: мотив досягнення успіху в спорті, мотив емоційного задоволення, мотив фізичного самоствердження. А для батьків головним мотивом є зміцнення здоров'я дітей, придбання необхідного досвіду плавання, а також мотив фізичного самоствердження дитини.
4. У формуванні мотивації школярів до фізичного вдосконалення визначальне місце займає фахівець з фізичної культури (тренер, вчитель).

Багатство його особистості, професійної культури і педагогічної майстерності повинно забезпечувати такі прийоми й способи педагогічного впливу, які збагачують емоційний досвід молодшої людини, розвивають уяву, інтерес, формують у них ціннісне ставлення до занять фізичними вправами. Залучаючи молодь до занять і підтримуючи інтерес до них протягом тривалого часу, фахівець має постійно спостерігати за поведінкою і, залежно від цього, використовувати необхідні мотиваційно-психологічні чинники. Формування інтересу до фізичного виховання в школярів потребує цілеспрямованої та системної діяльності вчителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів і створення позитивного емоційного фону.

5. Експериментальна програма формування мотивації до занять фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку засобами плавання включає систему принципів, педагогічних умов, форм, методів і прийомів навчання. Вона передбачає створення позитивного емоційного фону на уроках фізичної культури та позакласній роботі з фізичного виховання; формування у школярів спеціальних знань та умінь; стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ; залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами; співпраця вчителя і батьків у процесі фізичного виховання.
6. Реалізація розробленої програми навчання здійснювалася на основі забезпечення таких педагогічних умов: доброзичлива атмосфера в колективі, демократичний стиль керівництва, активізація діяльності учнів на уроці, належна педагогічна майстерність учителя, оцінка і контроль за рівнем сформованості у дітей стимулів до занять фізичними вправами.
7. Методика підвищення мотивації дітей молодшого шкільного віку на заняттях плаванням, базувалася на наступних положеннях:
 -використання найрізноманітніших методів (педагогічне спостереження, інтерв'ю, анкетування тощо) збору психологічної інформації;

- врахування того, що більшості дітей властива наявність декількох мотивів, тобто наявність більш ніж однієї причини, що привела до занять спортом, серед них є як позитивні, так і негативні, які конкурують між собою;
- зміну навколишніх умов у відповідності до запитів і потреб дітей;
- побудову навчально-тренувального процесу таким чином, щоб мінімізувати в ньому негативні впливи;
- включення в заняття великої кількості рухливих ігор та естафет як на суходолі, так і у воді;
- формування активної потреби у виконання фізичних і спортивних вправ і тренувальних завдань, свідомого відношення юних спортсменів до тренувального процесу;
- похвалу дітей, і не тільки за результат, а і за правильне виконання тренувальних завдань, наполегливість;
- використовувати покарання, але економно. Карати не спортсмена, а його поведінку – пояснюючи йому, що поведінку необхідно змінити (зміни небажаних мотивів);
- залучати батьків, рідних, друзів в процес формування мотивації до занять спортивною діяльністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабанский Ю.К. Оптимизация педагогического процесса: В вопр. и ответах / Ю.К. Бабанский, М.М. Поташник. — 2-е изд., перераб. и доп. — К. : Рад.школа, 1984. — 287 с.
2. Безверхня Г.В. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів / Г.В. Без верхня // Спортивний вісник Придніпров'я . - 2008. - №3-4. - С.99-102.
3. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / А. В. Віндюк ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. —Л., 2002. — 18 с.
4. Виготский Л. С. Избранные психологические исследования / Л. С. Виготский. — М. : [б. и.], 1960. — С. 215–231.
5. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. - Ч. II: Учебник. — Одесса: Друк, 2006. — 696 с.
6. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. — К.: Кондор,2006. — 35с.
7. Глазирін Д.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / Д.Д. Глазирін. - Черкаси : Відлуння - плюс, 2003. - с.351.
8. Грецькій О. Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки / О. Грецький, Б. Мицкан // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт. - 2013. - Вип. 11. - С. 67-71. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_11_15

9. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів [Електронний ресурс] / В. В. Йосипчук // Львів. – 2004. Режимдоступу до ресурсу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15179/>.
10. Іваськів С. М. Плавання з методикою викладання: навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання та вчителів фізичної культури / С. М. Іваськів. – Тернопіль, 2003. – 110 с.
11. Кізло Н. Методика початкового навчання плаванню: навчальний посібник / Н. Кізло, І. Павлів, Т. Кізло. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету, 2003. – 110 с.
12. Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі / Т.Ю Круцевич // Наукові записки. Педагогіка: зб.наун.праць. - Тернопіль, 2004. - С.35-39.
13. Криводуд Т. Є. Навчання плаванню дітей дошкільного та молодшого шкільного віку [Текст] : навч.-метод. посібник для студ. пед. навч. закладів / Т. Є. Криводуд [и др.] ; Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А.С.Макаренка. - Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003. - 64 с.: мал. - Бібліогр.: с. 64
14. Козленко О.Н. Повышение эффективности физического воспитания младших школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию : Дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О.Н. Козленко // Киев.ин-т физич. культуры. — К., 1992. — 210 с.
15. Койносов В.В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста : Автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.В. Койносов // Омс. ин-т физической культуры. — Омск, 1992. — 21 с.
16. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. — Изд. 2-е. — М. : Политиздат, 1977. — 303 с.
17. Леонтьев А.Н. Психологические вопросы сознательного учения / А.Н. Леонтьев. — М. : АПН РСФР, 1947. — Вып. 7. — С. 35.

- 18.Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед.наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. –18 с.
- 19.Москаленко Н.В. Інтегровані уроки в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: метод.реком. / Н.В. Москаленко, Н.М. Ломако. - Д.: Інновація, 2007. - 33с.
- 20.Остапенко О. Виховання у молодших школярів інтересу до фізкультури // Початкова школа, - 2000. - №6 - 56с.
- 21.Плавание / Под.общ. ред. Платонова В.Н. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
- 22.Розпутняк Б., Ніфака Я., Сологуб О. Вплив інтенсивного тренування з плавання на організм дітей старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук.праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. № 3 (7). С. 109–112.
- 23.Пикалюк В. С., Усова О. В., Сологуб О. В. Фізична працездатність та функціональний стан кардіореспіраторної системи юних плавців. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук.праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки/уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. № 3 (19). С. 362–367.
- 24.Решетников Н.В. Статистика в исследованиях физической подготовленности / Н.В. Решетников // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 5. — С. 43-45.
- 25.Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С. В. Сембрат ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2003. – 20 с.
- 26.Сологуб О., Бачук О. Фізичний розвиток як критерій здоров'я молодших

школярів. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень*: матеріали IX Міжнар. наук.-практ. конф. студентів і аспірантів (12–13 трав. 2015 р.). Т. 1. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. С. 525–527.

27. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Н. О. Фролова ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2003. – 20 с.
28. Хоменко Н.М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников : Дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н.М. Хоменко // НИИ педагогики Украины. — К., 1991. — 186 с.
29. Шинкарук О. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки / О. Шинкарук, І. Сиваш // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 2. - С. 111-115. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_19

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Рухливі ігри, що підвищують мотивацію молодших школярів для занять плаванням

Ігри з подоланням опору води

«Хто вище?» Стоячи у воді, сісти, відштовхнутися ногами від дна і виплигнути як можна вище з води.

«Переправа». Ходьба за допомогою гребків руками.

«Хто швидший?» Біг у воді за допомогою гребків руками.

«Море хвилюється». Стоячи в одній шерензі, що грають по команді «Море хвилюється» розходяться в будь-якому напрямі (їх розганяв вітер). По команді «На морі тихо» швидко займають свої місця. При цьому інструктор вважає: «Раз, два, три — на місце встали ми». Той, що запізнився позбавляється права продовжувати гру.

«Хвилі на морі». Гравці вишиковуються в шеренгу. Потім беруться за руки і, сівши, опускають їх на воду. Виконують руху обома руками управо вліво, піднімаючи хвилі.

«Риби і мережа», Вибирають два що водять. Останні гравці розбігаються. Що водять, тримаючись за руки («мережа»), прагнуть зловити «рибу»— для цього їм потрібно замкнути руки довкола спійманого гравця. Спійманий гравець приєднується до тих, що водять, утворюючи з ними «мережу». Гра кінчається, коли всі «риби» спіймані.

Ігри із зануренням у воду

«Хто швидше сховається під воду?» По сигналу інструктора діти присідають і занурюються у воду.

«Хоровод». Гравці беруться за руки і йдуть по колу. Злічивши вголос до десяти, вони роблять вдих і занурюються у воду. Потім встають, і хоровод рухається в протилежну сторону.

«Поїзд і тунель». Гравці вишиковуються в колону і кладуть руки на пояс один одному, утворюючи «поїзд». Двоє що грають стають лицем один до одного, взявшись за руки (руки опускають на поверхню води), — це «тунель». Аби «поїзд» пройшов через «тунель», його «вагони» по черзі підпірнають. Після того, як весь «поїзд» пройшов «тунель», що змальовують «тунель» замінюються хлопцями з «поїзда».

«Сядь на дно». По команді інструктора діти сідають на дно, занурюючись з головою у воду.

«Насос». Гравці стоять парами лицем один до одного і тримаються за руки. По черзі вони занурюються з головою у воду: як тільки один з'являється з води, інший присідає і ховається під водою.

«Лягушата». Гравці встають в круг. По команді «Щука!» «жабенята» підстрибують вгору, по команді «Качка!» — ховаються під воду. Що невірно виконав команду виходить на середину круга і продовжує гру разом зі всіма.

Ігри на спливання і лежання на воді

«Поплавець», «Медуза».

«Квачі з поплавцем». «Пятнашка» прагне засалити кого-небудь з тих, що грають. Рятуючись від «квачі», вони приймають положення «поплавець». Якщо «пятнашка» доторкнеться до того, що грає раніше, ніж він прийняв це положення, вони міняються місцями.

Ігри з видихом у воду

«У кого більше міхурів». Гравці занурюються у воду і роблять довгий видих. Інструктор визначає переможця по кількості міхурів на поверхні води.

«Іван-покиван». Гравці діляться на дві шеренги, встають один проти одного і попарно беруться за руки. По першому сигналу інструктора гравці однієї шеренги опускаються під воду і роблять глибокий видих (очі розплющені). По другому сигналу у воду занурюються гравці другої шеренги.

Ігри з відкриттям очей у воді

«Знайди клад». Інструктор кидає на дно який-небудь предмет. По його команді гравці занурюються у воду і намагаються знайти і дістати цей предмет.

«Морський бій». Гравці діляться на дві шеренги і встають лицем один до одного на відстані 1 м. По сигналу інструктора вони починають бризкати водою один одному в обличчя. Виграють ті, хто не відвертався і не закривав ока. Під час гри не можна зближуватися і стосуватися один одного руками.

«Брід». Гравці по черзі пересуваються по дну басейну в заданому напрямі. Орієнтиром руху можуть бути смуга, що йде по середині басейну, або предмети, розкладені на дні. Аби не збитися з дороги і краще розгледіти орієнтир, гравці опускають голову у воду.

Ігри з ковзанням і плаванням

«Ковзай вперед». Гравці встають в шеренгу і виконують ковзання на грудях і на спині.

«Торпеди». Що грають по команді інструктора, виконують ковзання на грудях с. рухом ногами кролем. Потім вони проробляють те ж на спині

«Кто переможе?» Плавання (за допомогою рук) кролем ^ на грудях і брасом на спині.

«Естафета» У грі беруть участь дві команди. Гравці можуть плисти будь-яким способом. Якщо вони освоїли всі спортивні способи плавання, інструктор проводить комбіновані естафети, де учасники пливуть різними способами за допомогою ніг.

Ігри з м'ячем

«Боротьба за м'яч». Що грають ділять на дві команди. Гравці однієї команди, плаваючи в будь-яких напрямках, перекидають м'яч один одному. Гравці другої команди прагнуть відняти м'яч; Як тільки м'яч буде спійманий, команди міняються місцями.

Волейбол у воді». Гравці розташовуються по колу і, ударяючи по м'ячу, передають його один одному. При цьому вони стараються, аби м'яч як можна довше не падав у воду.

«М'яч тренерів». У грі беруть участь дві команди. Перша вишиковується по одну сторону басейну, друга — по іншу. В кожній команді — тренер. Він бере участь в грі, стоячи на протилежному від своєї команди борту басейну. Гравці прагнуть оволодіти м'ячем, що знаходиться в центрі поля, і, перекидаючи його двома руками, прагнуть віддати м'яч в руки своєму тренерів. Виграє команда, якою удалося зробити цю більшу кількість разів.

Розваги у воді

«Хто знайде кинутий на дно предмет?». «Хто проковзне в поверхні води 5 (6) м?

«М'яч по колу». Гравці стоять на дні перекидають м'яч один одному.

«Чехарда». Гравці встають в колону поодиночці на відстані 2м один від одного і нахиляються вперед. Гравець, що стоїть останнім, перестрибує через кожного, що стоїть попереду.

«Хто перетягне?». Двоє гравців, захопивши один одного ногами, гребуть що є сили руками, стараючись протягнути за собою партнера.

«Дельфін, що літає». Стоячи на дні, гравці випливають з води вгору-вперед і, викинувши руки вперед, знову входять у воду. При цьому вони прагнуть випрямити тіло і проковзнути під водою вперед.

Імітаційні вправи на суші (вправи для домашнього використання).

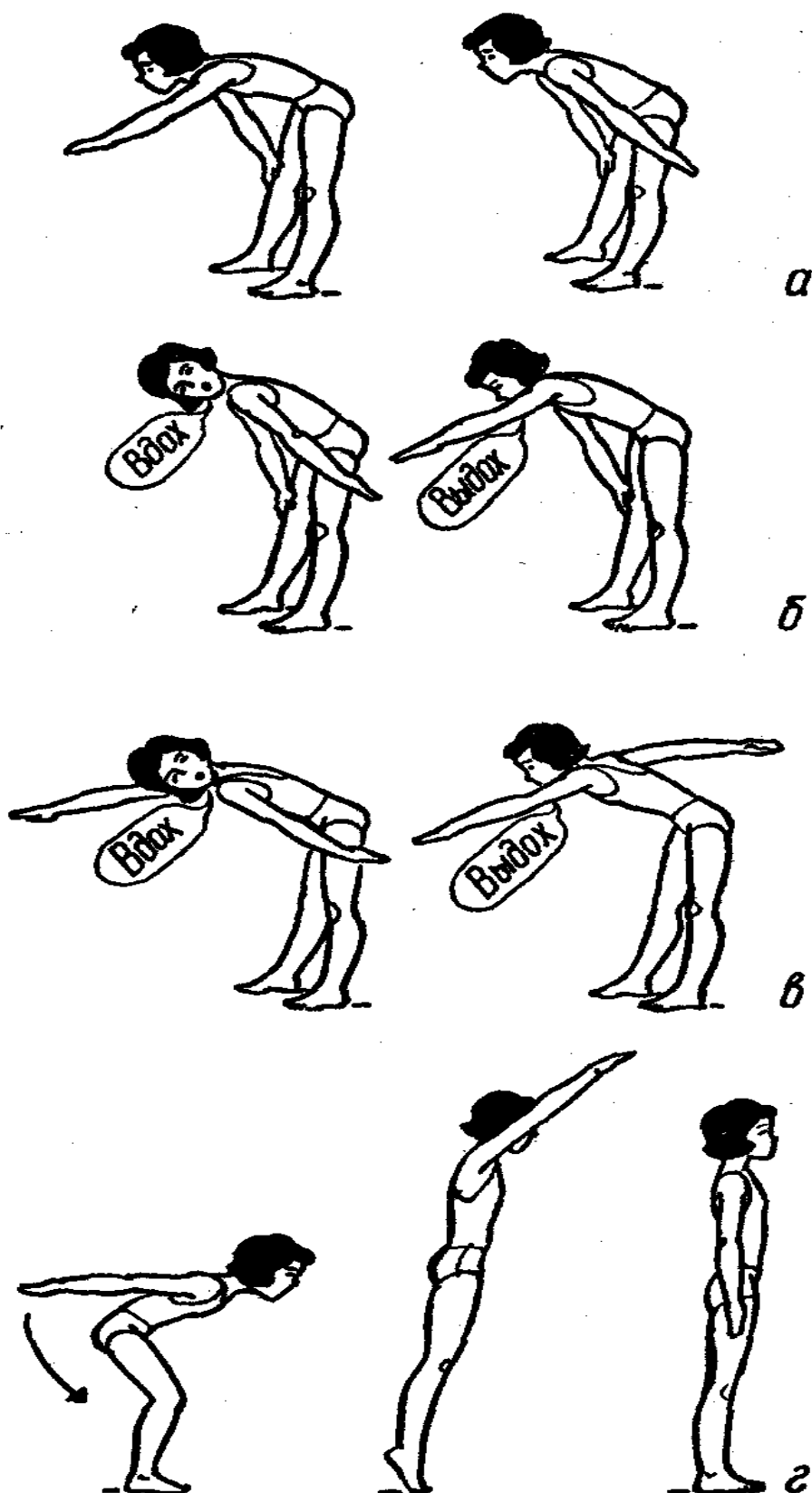


Рис. 24

Система контрольних вправ для визначення оцінки рівня
плавальної підготовки.

