

**Т.А. КРОХИНА**  
(Волгоград)

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ**

*Рассматривается роль тренера в формировании положительного отношения у детей школьного  
возраста к занятиям плаванием.*

Ключевые слова: *тренер, плавание, мотивация, тренировка, физические упражнения.*

Научить плавать можно практически всех здоровых детей, а сократить текучесть в группах и привить стойкий интерес к спортивному плаванию всем, проявляющим определенные физические способности, удается далеко не всегда. Вот почему работа тренеров ДЮСШ по плаванию должна предусматривать не только методически правильный процесс обучения плаванию, но и проведение целой системы мероприятий воспитательного характера, нацеленных на укрепление мотивов и предупреждение ослабления мотивационных основ как при начальном обучении плаванию, так и особенно при тренировочных занятиях спортивным плаванием [1].

Чем же мотивируется начало занятий плаванием детей младшего школьного возраста? Существует несколько параметров человеческих мотивов, например: неосознанные и осознанные; физиологические, биологические, психологические, социальные потребности, влечения; мотивы, сформированные опытом прошлого.

Мотивы занятий плаванием у детей являются непрочными, и любые возникающие трудности могут не подкрепляться волевыми усилиями. С чем это связано? В представлении ребенка плавание по опыту прошлых контактов с водой на море, озере или другом водоеме — увлекательный процесс забав и игр. Процесс обучения плаванию требует выполнения конкретных упражнений, проявления дисциплинированности, определенных волевых усилий. Если сразу предъявить детям эти требования, то многие бросят плавание, как несоответствующее их представлениям. Необходимо учитывать это и строить процесс обучения в игровом стиле. Например, при выполнении детьми упражнения сплыванием через бассейн мы предлагали им плыть на «остров», где много южных фруктов. Это повышало интерес к упражнению, и дети старались не останавливаться и обязательно приплыть на этот «остров». Игра благодаря эмоциональной окраске, элементам непринужденности снимает психологическую напряженность занятия, психологическое утомление, благодаря доступности является средством удовлетворения желаний. В этот период важны мероприятия, воздействующие на сознание детей, способствующие укреплению прочности желаний заниматься плаванием. Мы используем для этого краткие беседы и обязательно приводим в них данные об уровне плавательной подготовленности в начале занятий и в последующих. В конце занятий подводим итог, указывая объем плавания в проведенном занятии и сравнивая этот метраж с шириной какой-нибудь реки. Необходимо, чтобы указания тренера делались в требовательном тоне, но в то же время в поощрительной форме, например: «Ты выполняешь упражнение хорошо, но будет лучше, если сделаешь так...»; или: «Из тебя получится хороший пловец, если ты будешь строго выполнять требования тренера»; или: «Все правильно, молодец, только исправь это...».

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

Процесс перехода от забав к работе, от игр к выполнению монотонных упражнений необходимо осуществлять постепенно и предъявлять повышенные требования только при появлении у ребенка желания достигнуть поставленной цели. Самым главным в возникновении прочности желаний занятий плаванием является успех пловца. Вот почему уже в процессе обучения следует проводить мероприятия, которые способствуют проявлению такого успеха:

- поощрения за правильность выполнения упражнений, за добросовестность и настойчивость;
- предоставление успевающим, права показать упражнения перед группой;
- выставление оценок за выполненные упражнения;
- выполнение упражнений на быстроту с подведением итогов перед группой и др.

В обучении важно следовать принципу от простого к сложному. Требование выполнять сложные упражнения без надлежащей подготовки приводит к ослаблению веры в собственные силы.

Процесс обучения плаванию ставит перед ребятами задачи не только овладения техникой спортивных способов, но и проявления волевых усилий, что предполагает преодоление в процессе обучения определенных трудностей. В работе с детьми следует учитывать, что преодоление трудностей при выполнении упражнений с волевыми усилиями может оставить в психике ребенка отрицательный след. Поэтому нельзя часто проводить занятия с акцентом на волевую подготовку. Упражнения с волевыми усилиями в конечном итоге должны иметь поощрительную окраску. Так, мы применяем меры морального поощрения, например вывешиваем на доске результаты протокола контрольных занятий с оценками.

Тренировочные занятия требуют наличия у юных пловцов прочных и осознанных мотивов, больших спортивных целей, что позволяет им преодолевать определенные трудности, поддерживать твердый режим, дисциплину. Не имея такой психологической основы, мы не можем рассчитывать на эффективную работу и тренировочный процесс будет проходить без полной самоотдачи [1,2]. Поэтому тренеру необходимо строить занятие так, чтобы оно приносило воспитанникам определенное моральное и физическое удовлетворение. Большую значимость имеет ощущение учениками энтузиазма в работе тренера. Они чутко реагируют на перемену его настроения. Исключительно важно осознанное участие ученика в процессе достижения высоких результатов в тренировке, основанное на полном доверии к тренеру и человеку, понимание необходимости проделываемой работы.

В тренировочной работе должны быть исключены факторы, которые вызывают ослабление мотивации, например такие, как предъявление высоких требований к ученикам без необходимой их подготовки, бесцветность тренировок, применение монотонных однообразных нагрузок, неосознанное выполнение тренировочного задания, принуждение, проведение тренировочных занятий без специального психологического настроения учеников.

Весьма существенным для тренера является контакт с родителями пловца. Недооценка их роли может привести к неудаче в подготовке квалифицированных пловцов. Задача тренера – заинтересовать родителей в спортивном прогрессе их сына или дочери. Важно, чтобы родители посещали хотя бы одну тренировку в неделю, были в курсе спортивной жизни своего ребенка, помогали ему в достижении высоких результатов. Это явится для юного спортсмена хорошим стимулом к серьезным занятиям плаванием.

Характер начальных тренировочных упражнений. Тренировочная работа в спортивном плавании предполагает большой выбор упражнений, которые имеют определенную методическую направленность. Какое же воздействие на мотивацию занятий плаванием оказывают те или иные упражнения? В своей работе с группами второго года обучения мы включали различные упражнения в плавании от 50 до 1000 м. Степень желанности, с каким выполнялось то или иное упражнение, была очевидной.

После каждого упражнения дети старались быть первыми на финише. Поэтому упражнения предлагались с таким расчетом, чтобы не испортить технику плавания, т. к. желание быть первым может привести к неправильности выполнения сложных упражнений. Упражнения преимущественно давались в виде плавания с полной координацией движений всеми классическими способами, плавание дельфином на спине, брассом на спине, кролем на спине с одновременными движениями руками, плавание с движениями руками как при плавании дельфином, ногами как в кроле, а также плавание с доской при помощи только движений рук или ног. Эти упражнения давались в форме игры: кто первый выполнит упражнение, не допуская определенных ошибок. Большое воспитывающее воздействие на детей оказывают упражнения дистанционного плавания. Они закаляют психику, учат сознательно

преодолевать лень, появляющиеся иногда при физических упражнениях болевые ощущения, монотонность работы, учат мобилизовывать внимание, усилие и волю. Дистанционное плавание требует определенного уровня развития мотивов и целевой направленности каждого упражнения. Учитывая слабый уровень развития мотиваций у детей второго года обучения и необходимость проведения волевой подготовки, мы предлагали не чаще 3 раз в месяц контрольные занятия с проплыванием различными способами дистанции 400 м. После проплывания этой дистанции вывешивался на доске результатов протокол с оценками и как поощрение за выполненную трудную работу разрешалось свободное плавание. Желание выполнять подобные упражнения у детей не исчезало, а наоборот, они с нетерпением ждали контрольных занятий и занимались на них с полной отдачей сил.

Появление в детском возрасте равнодушия к выполнению тренировочных заданий оставляет негативные следы в сознании, и тогда дальнейшая тренировка будет проходить без полной отдачи. Это создает предпосылки для ухода из спорта.

Детям более доступны упражнения с проплыванием коротких дистанций. Здесь может быть больше разнообразия, больше внимания со стороны тренера, больше возможностей для проявления успеха в конкретной борьбе.

Таким образом, в процессе перехода детей к спортивной тренировке должны преобладать короткие упражнения. Более длительное дистанционное плавание необходимо давать реже и специально для волевой подготовки занимающихся, не допуская переутомления, что приведет к заинтересованности детей в продолжении занятий плаванием.

### Литература

1. Большакова И. А. Построение дидактического пространства на занятиях плаванием в дошкольном возрасте как средство развития детской субъектности: дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2001.
2. Крохина Т.А. Мотивационные основы занятий по плаванию с детьми младшего школьного возраста. Сб.: Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в плавании и других видах водного спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (27-28 ноября 2014, г. Волгоград). Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014.
3. Шлейникова Г. В. Формирование устойчивых спортивных интересов к занятиям плаванием у учащихся учебно-тренировочных групп : дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2002.



### *Peculiarities of development of school pupils' positive attitude to swimming*

*There is considered the role of a coach in development of school pupils' positive attitude to swimming.*

*Key words: coach, swimming, motivation, training, physical exercises.*