

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КУРСОВАЯ РАБОТА

Особенности педагогических факторов снижения
водобоязни у младших школьников при обучении плаванию
с применением анимационных программ

БПО-20-ФЗ1- № 159474-1693-с. 11. 000. КР

Студент

гр. БПО-20-ФЗ1



К.Ю. Нижегородова

Руководитель

к.пед.н., доцент



Н.В. Мазитова

Владивосток 2023

Заведующему кафедрой
физкультурно-оздоровительной и
спортивной работы
Института
Физической культуры и спорта
ВВГУ

Барбаши Ольге Алексеевне

студента группы БПО-20-ФЗ1
Нижегородовой Ксении Юрьевны
Ф.И.О. полностью
89140770585 /kseniyanizh02@mail.ru
Контактная информация студента: тел. и e-mail

Заявление

Прошу закрепить за мной тему курсовой работы:
Особенности педагогических факторов снижения водобоязни у младших школьников при обучении плаванию с применением анимационных программ.

Назначить научным руководителем:

Мазитову Наталия Вадимовна, к.п.н., доцент

(Ф.И.О. руководителя, должность)

Подпись студента Нижегородова К.Ю.


(Подпись)

Подпись руководитель КР Мазитова Н.В.


(Подпись)

Дата «13» февраля 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы БПО-20-ФЗ1

Ф.И.О. студента Нижегородовой Ксении Юрьевны

Тема курсовой работы:

Особенности педагогических факторов снижения водобоязни у младших школьников при обучении плаванию с применением анимационных программ.

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. изучение научно-методической, публицистической литературы по проблеме влияния водобоязни при освоении детьми водной среды
2. по результатам анкетирования младших школьников, определить уровень плавательной подготовки, водобоязни и тревоги у детей; исследование факторов водобоязни
3. разработка и внедрение анимационных учебных заданий для повышения плавательной подготовки у детей с признаками водобоязни.

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

1. Бетехтин Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни: автореф. ... канд. пед. наук. – Тула, 2010. – 26 с.
2. 10. Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2009. – 235 с.

Срок представления работы 26 мая 2023 г.

Дата выдачи задания 13 февраля 2023 г.

Студент Нижегородова К.Ю.
(Ф.И.О.)

Руководитель КР Мазитова Н.В.
(Ф.И.О.)



(подпись)
(подпись)

ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

Студента Нижегородова К.Ю. группы БПО-20-ФЗ1

Тема: Особенности педагогических факторов снижения водобоязни у младших школьников при обучении плаванию с применением анимационных программ.

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	13.02-20.02.2023	выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	21.02-10.03.2023	выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	13.03.2023	выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	23.03.2023	выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	07.04.2023	выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	28.04.2023	выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	12.05.2023	выполнено
	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	19.05.2023	выполнено
8	Защита Курсовой работы	26.05.2023	выполнено

Студент Нижегородова К.Ю.
(Ф.И.О.)

Руководитель КР Мазитова Н.В.
(Ф.И.О.)


(подпись)

(подпись)

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на Курсовую работу по теме Особенности педагогических факторов снижения водобоязни у младших школьников при обучении плаванию с применением анимационных программ.

студента группы БПО-20-ФЗ1 Нижегородовой Ксении Юрьевны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура.

Научный руководитель, доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Мазитова Н.В.

В данной курсовой работе представлены результаты выполнения следующих задач:

- изучение научно-методической, публицистической литературы по проблеме влияния водобоязни при освоении детьми водной среды;
- по результатам анкетирования младших школьников, определить уровень плавательной подготовки, водобоязни и тревоги у детей; исследование факторов водобоязни;
- разработка и внедрение анимационных учебных заданий для повышения плавательной подготовки у детей с признаками водобоязни.

Студент успешно и вовремя справился с решением поставленных задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, систематизировал и обобщил методические материалы по проблеме исследования, сформулировал резюме по теоретической части исследования.

Студент в полном объеме предоставил текстовую и презентационную части курсовой работы с результатом на оценку – «Отлично».

Научный руководитель _____



/Мазитова Н.В. /

Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: Наркегородава К.Ю. Курсовая 10.06.docx

Автор: Ксения

Заглавие: Курсовая

Год публикации: 2023

Комментарий: Не указан

Подразделение: Кафедра ФОСР / ~

Коллекция: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Русскоязычная Википедия, Англоязычная Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации, Коллекция АГТУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова, Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС. Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского, Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ, БиблиоРоссика, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые документы III, Собрание законодательства Российской Федерации



Результат проверки

Оценка оригинальности документа: 60%

Оригинальные фрагменты: 90,35%

Обнаруженные заимствования: 15,04%

Цитирование: 4,60%

60%

35%

5%

Работу проверил: Мазитова

Дата: 13.06.2023.

Подпись:

Содержание

Введение	3
Глава 1 Теоретические аспекты обучения плаванию детей младшего школьного возраста с признаками водобоязни с использованием анимационных программ	5
1.1. Теоретический анализ по проблеме влияния водобоязни при освоении детьми водной среды	5
1.2. Педагогический опыт использования анимационных программ	9
1.3 .Психофизические особенности учащихся младшего школьного возраста	12
Список литературы	21

Введение

Актуальность исследования заключается в том, что страх является основной проблемой при освоении детьми водной среды. Страх вызывает тревожность, держит в напряжении все тело, истощает жизненные силы, разрушает внутренние органы и психику.

В настоящее время огромное число детей и взрослых не умеют плавать. А плавание, в свою очередь, является важнейшим базовым видом двигательной активности [1].

Проблема исследования заключается в том, в современной науке существует множество методик обучения детей плаванию, но в большинстве своем эти методики направлены на широкое обучение детей плаванию, и практически не уделяется внимание фактору боязни воды, как основной причине более длительного освоения детей с водой или вообще нежеланию заниматься.

Объект (как процесс) исследования: физическое воспитание учащихся младших классов.

Предмет исследования: является содержание разработанных анимационных учебных заданий для повышения плавательной подготовки у детей с признаками водобоязни.

Цель исследования: обоснование разработанных анимационных учебных заданий для повышения плавательной подготовки у детей с признаками водобоязни.

Гипотеза исследования: предполагается, что повышение плавательной подготовки у детей с признаками водобоязни может осуществляться при наличии следующих педагогических факторов;

- учет психофизических особенностей младших школьников;
- реализации анимационных учебных заданий в структуре внеклассного занятия по плаванию.

Задачи исследования:

1. Изучение научно-методической, публицистической литературы по проблеме влияния водобоязни при освоении детьми водной среды;
2. По результатам анкетирования младших школьников, определить уровень плавательной подготовки, водобоязни и тревоги у детей; исследование факторов водобоязни;
3. Разработка и внедрение анимационных учебных заданий для повышения плавательной подготовки у детей с признаками водобоязни.

Методы исследования:

1. Литературный анализ источников;

2. Анкетирование;
3. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные и практические рекомендации позволят повысить плавательную подготовку детей с признаками водобоязни и могут быть использованы учителями физической культуры на внеурочных занятиях по плаванию.

Организация исследования:

На 1 этапе (февраль 2023-июнь 2023) проводился анализ литературных источников по проблеме применения анимационных учебных заданий для детей с признаками водобоязни; формулировалась методология;

На 2 этапе (сентябрь 2023-декабрь 2023) будет проведено анкетирование с целью исследования уровня тревожности и водобоязни у детей;

На 3 этапе (февраль 2024-апрель 2023) будут разрабатываться занятия на основе анимационных учебных заданий для детей с признаками водобоязни, также будет проведено внедрение вышеуказанных учебных заданий в ДЮСШ.

Апробация исследования проходила на конференциях:

1. XXXIV научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Интеллектуальный потенциал вузов – на развитие дальневосточного региона России и стран АТР» апрель 2022;
2. Всероссийская научно-практическая конференция «Современные проблемы физической культуры и спорта» декабрь 2022;
3. XXXIV научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Интеллектуальный потенциал вузов – на развитие дальневосточного региона России и стран АТР» апрель 2023;
4. Конкурс в рамках проекта развития студенческой науки «Гранит науки» декабрь 2022.

Глава 1 Теоретические аспекты обучения плаванию детей младшего школьного возраста с признаками водобоязни с использованием анимационных программ

1.1 Теоретический анализ по проблеме влияния водобоязни при освоении детьми водной среды

Многочисленные исследования показывают, что среди факторов, мешающих освоению навыка плавания особое место занимает гидрофобия (аквафобия, водобоязнь). Многие авторы [1,2,3] считают, что гидрофобию можно преодолеть при помощи аутогенной тренировки, гипноза, специально организованного обучения, системы подводящих упражнений. Показано, что применение перечисленных средств регулируется с учетом особенностей психики детей и содержания двигательного опыта ребенка.

Слово «фобия» в переводе с греческого означает страх.

Страх – эмоция, возникающая в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности [4]. К. Изард (2003) считал страх наиболее сильной и опасной из всех эмоций. Страх, по его мнению, является эмоцией большой силы, которая оказывает сильное влияние на сознание и поведение субъекта. Страх переживается как предчувствие беды, неуверенности, полной незащищенности. Со страхом связано чувство недостаточной надежности, чувство опасности и надвигающегося несчастья [5].

Известный физиолог И. П. Павлов (1890) считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существует 2 угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своём исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной и воображаемой опасности.

Если страх – это эмоция, то тревога в свою очередь – это более абстрактное чувство.

Тревога – это ощущение неконкретной, неопределенной, ненаправленной угрозы, неясное чувство опасности. Ожидание надвигающейся опасности сочетается с чувством неизвестности: человек не осознает, откуда она может грозить. В отличие от эмоций страха,

тревога не имеет определенного источника. Можно сказать, что тревога - «страх неизвестно чего».

Немецкий философ Пауль Тилих (1933) писал, что тревога - реакция на угрозу небытия. Боязнь чего-то, не имеющего ни названия, ни четкого облика, но грозящего человеку потерей себя, утратой своего "я".

Детские страхи — это обычное явление для детского развития. Они имеют большое значение для ребенка и его развития. Так, В.В.Лебединский (2022) подчеркивает, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Большинство детей проходят в своём психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи носят переходящий характер.

В настоящее время все больше и больше возрастает количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Это сказывается не только в учебной деятельности, но и начинает разрушать личностные структуры.

По результатам анализа [6] было установлено, что преобладающими страхами у обследуемых детей являются:

1. Страх смерти родителей (100%);
2. Страх смерти (90,2%);
3. Страх опоздать в школу (79,4%);
4. Страх войны (74,8%);
5. Страх пожара (72,6%);
6. Страх нападения (68,2%);
7. Страх заболеть, заразиться (61,6%);
8. Боязнь страшных снов (55%);
9. Страх бури, урагана (55%).

Наряду с вышеперечисленными страхами, очень часто дети сталкиваются со страхом воды, водным пространством — это называется аквафобия, гидрофобия или водобоязнь.

Гидрофобия, как и другие фобии, проявляется у разных индивидуумов с разной интенсивностью: от пограничного состояния между тревогой и иррациональным страхом до панических атак и полной потери контроля над собой и способности логически мыслить.

В общем виде симптомы фобий могут включать:

- нервозность и сильное волнение
- головокружение
- холодный пот

- сухость во рту
- дрожь
- тошнота и рвота
- расширение зрачков
- мышечное напряжение
- обморок или близкое к нему состояние одышка
- повышение давления и учащенное сердцебиение
- приступ паники
- чувство неизбежности и обреченности
- потеря самоконтроля.

Гидрофобия, особенно в тяжелых случаях, вполне способна отравить человеку жизнь.

Некоторые из-за своего страха лишены удовольствия купаться в море и наблюдать за жизнью обитателей водных глубин, кто-то не может позволить себе прогулку на катере, в сложных случаях могут быть проблемы в социальной сфере из-за невозможности принимать гигиенические водные процедуры. Если аквафобия снижает качество жизни необходимо обратиться к помощи специалиста-психолога. Различные методы психотерапии и гипноза способны полностью победить фобию или существенно снизить интенсивность ее проявлений.

В некоторых случаях при лечении фобий применяются лекарственные препараты. В легких же случаях может быть достаточно «самопомощи» в виде получения исчерпывающей информации об объекте, вызывающем тревогу.

Всем известно, что плавание является базовым видом двигательной деятельности. Мы сталкиваемся с водной средой постоянно: бассейны, аквапарки, реки, озера, моря, океаны. Каждый человек хотя бы раз в жизни находился в местах, отведенных для купания. Но очень часто бывает, что взрослый или ребенок испытывает страх при столкновении с водой. Это бывает не только в открытом водоеме, но и в бассейне. Поэтому страх воды занимает значительное место в жизни человека.

При обучении детей плаванию, по наблюдению Г.А. Паравяна (1980), тренеры часто сталкиваются с проявлением повешенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору. Давление воды и температурное воздействие вызывают особенности в движении, появляется затрудненность дыхания, то есть страх перед водой обычно связан с теми необычными

ощущениями, которые вызывают у человека эта среда. Поэтому очень важным этапом обучения является освоение водной среды, а именно: знакомство с физическими свойствами воды - плотностью, вязкостью, сопротивлением, выталкивающей силой, температурой. Поэтому на занятиях нельзя насильно заставлять детей входить в воду [3].

По мнению Д.Ф. Мосунова (1998), водобоязнь - это субъективное проявление опыта ярких болезненных двигательных, физических, интеллектуальных и духовных страданий, сохранившихся на сознательном, бессознательном, разноплановом уровнях предшествующих поколений людей, находившихся на грани жизни и смерти в условиях взаимодействия с водной средой [7].

Люди, страдающие водобоязнью, мучаются от осознания своего неумения плавать, от беспомощного состояния в воде и под водой, безысходности и надежды самому когда-либо научиться плавать. В этой связи водобоязнь, прежде всего, отражает беспомощность проявить духовную силу, победить себя, выдержать испытания. Водобоязнь частично вызывает чувство обиды на других - умеющих плавать. Водобоязнь включает и чувство вины, проявляясь в снижении самооценки и социальной значимости, состоянии постоянной тревоги при приближении к воде [2].

Водобоязнь может проявиться у человека, который лично не испытывал опыт утопления, а видел или слышал о печальной и негативной ситуации, случившейся с кем-либо другим и окончившейся смертью человека.

По Д.Ф. Мосунову (1998) водобоязнь имеет следующие основные особенности возникновения:

- страх смерти, как результата утопления;
- ужас неведомого и невиданного;
- генетически наследованные реакции на прошлые утопления;
- личный опыт утопления (захлёбывания), в том числе приобретенный в младенческом возрасте;
- личный опыт оказания доврачебной помощи пострадавшему и окончившейся смертельным исходом;
- общественный опыт предшествующих утоплений и несчастных случаев на воде, зафиксированный в книжных описаниях, кино, видеофильмах;
- боязнь незавершенности дела невыполненного долга, потеря детей (родителей) [7].

Со всеми теми трудностями, которые перечислены выше человек справляется при индивидуальном преодолении и при работе с опытным тренером.

В настоящее время разработано множество методик и программ по обучению детей

плаванию, но в основе своей, эти методики направлены на широкое обучение детей плаванию.

И там не уделяется внимание фактору боязни воды, как одной из основных причин, препятствующему обучению детей плаванию.

Федеральный стандарт по плаванию [8] предусматривает обучение плаванию в двух основных направлениях: первое, методика обучения технике спортивных способов плавания с дальнейшей задачей достижения высоких результатов. Второе, методика массового обучения, как жизненно необходимого навыка предусматривающая, изучение облегченных и прикладных способов плавания.

В существующих руководствах особое внимание обращается на выполнение подготовительных упражнений по адаптации ребенка к воде: вдохи-выдохи в воду, всплытие, лежание, скольжение, погружение. Также наряду с двигательной подготовкой предполагается специальная психологическая подготовка которого входит методы внушения убеждения в сочетании с дыхательной гимнастикой. Наряду с двигательной подготовкой предлагается выполнение специальной психологической подготовки, которая включает в себя методы внушения, убеждения в сочетании дыхательной гимнастикой.

В условиях массового обучения плаванию перечисленные программы и методики в целом не приводит к ожидаемому эффекту, поскольку не разработано целостное представление о причинах и сущности водобоязни младших школьников и технологиях ее преодоления в учебно-тренировочной деятельности.

1.2 Педагогический опыт использования анимационных программ

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта является актуальным использование анимационных программ. Предполагается, что включение анимационных технологий на основе сказочных сюжетов на внеурочных занятиях по плаванию будет способствовать снижению водобоязни у обучающихся 6–8 лет.

Понятие «анимация» имеет латинское происхождение (ветер, воздух, душа) и означает воодушевление, одухотворение, стимулирование жизненных сил, вовлечение в активность.

Впервые появляется в начале XX века во Франции в связи с введением закона о создании различных ассоциаций. Трактуются как деятельность, направленная на то, чтобы провоцировать и усиливать живой интерес к культуре, художественному творчеству [9].

В современном мире анимация тесно связаны с туризмом. Анимация, используя интерес туриста, «оживляет» туристский объект, включает туриста в действие,

разнообразит развлечения, активизирует потребление информации, развивает и воспитывает личность.

В Древнем мире труд и развлечения дифференцируются, становясь самостоятельными сферами жизни человека. В Древнем Египте, Месопотамии, Древней Индии, Древнем Китае, в культуре античности возникли важнейшие предпосылки и условия для появления досуговой деятельности. У представителей широких слоев они еще тесно переплетаются с народной культурой — фольклором, народными праздниками. Досуг знати приобретает собственные формы, наполняясь новым содержанием. Рождаются профессии, представители которых заняты развлечением богачей, а также трудятся в области художественных ремесел, искусства, философии. Появляются специалисты, занятые организацией общественных празднеств и развлечений больших масс людей. Таким образом, досуговая деятельность становится профессиональной сферой, а люди, которые занимались организацией развлечений, со временем будут называться аниматорами. В средневековый период в Западной Европе важнейшие стороны общественной и личной жизни, как и в арабо-мусульманском мире, приобретали духовное наполнение, строго регламентировались и контролировались церковью.

Досуг был продуманным и организованным. В свободное время верующий, если он был грамотным, стремился читать канонические тексты, размышлять над жизненно важными проблемами христианской догматики. Существовало немало любителей христианского мелоса: играли на инструментах, пели. Христианство заложило традицию паломнических путешествий (например, в Иерусалим), которые чаще всего совершали верующие.

С наступлением Просвещения окончательно утверждается общественная вера в силу научных знаний, в необходимость развития каждого человека по пути образования, профессионализма и внутреннего совершенствования. В западных странах более динамично начинает повышаться уровень грамотности населения, появляются эффективные способы пропаганды многих видов и жанров искусства и прежде всего через тиражирование печатной продукции — репродукции картин, газеты, журналы, книги. По мере развития техники связи (XIX и XX вв.) появляется множество новых способов распространения информации: радио, кино, телевидение, компьютерные технологии и Интернет. Труд людей также во многом становится иным — человек трудится, не столько опираясь на опыт предков и традиционные нормы, сколько в соответствии с профессиональной подготовкой и уровнем квалификации.

Меняется весь уклад жизни: повседневное существование человека отныне подчинено целям рыночного производства, экономической целесообразности, умению

обращаться с техникой, готовности успевать делать множество дел. В этой ситуации досуг и отдых приобретают для человека новое значение. Теперь отдых должен компенсировать все издержки интенсивного труда и снять растущее напряжение. Кроме того, появление у работников фиксированного свободного времени не только в конце дня, недели, но и в форме отпуска позволяет эффективно использовать его на восстановление сил, общение с близкими людьми, развлечения. Все это создает предпосылки для появления в экономике масштабного сегмента отдыха, включающего в себя рекреацию, игровую деятельность, развлечения и другие формы досуга.

В XX веке на основе массового искусства и новых технических возможностей зарождается и развивается индустрия развлечений: выпускается аудио- и видеопродукция, создаются эстрадные представления (шоу), строятся развлекательные и тематические парки.

Совершенно особую роль в системе досуга начинают играть кинематограф и телевидение.

Обширную индустрию развлечений дополняют игорный и модельный бизнес. Совершенно особую нишу занимает такое сложное по структуре и продолжительное занятие, как туристское путешествие.

Таким образом, изменение уклада и стиля жизни человека, характера его трудовой деятельности привело к изменению потребностей в отдыхе, что изменило и содержание туристского продукта. Теперь путешествие помимо чисто утилитарных аспектов — размещения и питания — стало включать и другие элементы, направленные на удовлетворение потребностей в развлечениях и веселом проведении досуга. Возникло понятие «туристская анимация» — вид деятельности, направленной на удовлетворение потребностей туриста в развлечениях и эмоциональной разгрузке [9].

Выделяют следующие типы и виды анимационных мероприятий [9]:

Типы:

- 1) Санаторно-оздоровительный тип - специальные оздоровительные программы в игровой форме, прогулки по терренкурам и т.п.
- 2) Природно-рекреационный - пикник на природе с элементами оживления отдыха, общение с домашними и экзотическими животными и наблюдение за дикими животными, зоотерапия и т.п.
- 3) Спортивно-зрелищный тип - согласуется с увлечениями занятиями спортом и наблюдениями за спортивными соревнованиями, спортивными танцами и т.п.
- 4) Культурно-развивающий тип - исторический, культурный, музейный туризм —

обращение к произведениям искусства, знакомство с памятниками, посещение международных кинофестивалей, театрально-зрелищных мероприятий и т.п.

5) Зрелищно-развлекательный тип - стремление отвлечься от повседневности виды событийного туризма, такие как карнавалы, фестивали, шоу и т.п.

Виды анимации и анимационных программ:

1) Туристская анимация - туристская услуга, при оказании которой турист вовлекается в активное действие (специализированные анимационные туристские маршруты, дополнительные анимационные услуги в технологических перерывах)

2) Гостиничная анимация - направлена на установление дружественных отношений внутри туристической группы (зрелищно-развлекательные, приключенческо-игровые программы; познавательные, экскурсионные)

3) Рекреационная анимация - направлена на восстановление духовных и физических сил человека (спортивные, спортивно-оздоровительные программы, спортивно-развлекательные обучающие, любительские программы; комплексные программы, комбинируемые из однородных программ).

Под спортивной анимацией понимается оживление программ, развлечений, отдыха и досуга, например: проведение коллективных и индивидуальных спортивных и подвижных игр, соревнований, танцевальных фестивалей и многое другое.

Анимационная программа - театрализованные представления, игровые и конкурсные проекты, тематические мероприятия, физкультурно-оздоровительные занятия с сюжетно-игровым компонентом.

Анализ литературных источников показал преимущество анимационных технологий на основе сказочных сюжетов перед подвижной игрой и заключается оно в том, что ее можно использовать на всех этапах обучения двигательным действиям.

Далее представлены сказки, которые интерпретированы и адаптированы к водной среде.

Подобраны упражнения по освоению с водой и изучению техники плавания: сюжет сказки «Колобок» используется для изучения контрастных упражнения по освоению с водой; «Репка» для изучения упражнений на дыхание; «Три поросенка» для изучения упражнений на погружение; «Гуси лебеди» для упражнений на всплытие; «Волк и семеро козлят» для изучения навыка лежания; «Красная шапочка» для изучения навыка скольжения; «Бременские музыканты» для изучения техники попеременной работы ног на груди и на спине с подвижной опорой и без опоры [10].

1.3 Психофизические особенности учащихся младшего школьного возраста

Методические особенности при обучении определяются задачами, конкретным содержанием и условиями проведения занятий, возрастными особенностями и двигательными возможностями детей. Сложность материала возрастает от одной возрастной группы к другой. Физическое воспитание детей первого года жизни органично сочетается со всем процессом воспитания. Главное в методике - создание благоприятных условий для развития двигательной активности ребенка. При воспитании детей 2-го года жизни большое внимание уделяется развитию положительного отношения к самостоятельным двигательным закланиям. К концу 2-го года жизни они должны уметь ходить в разнообразных направлениях, сохраняя равновесие, выполнять упражнения с мячом, должен уметь взаимодействовать с другими детьми. Занятиям с детьми 3-го года жизни большое значение придается словесным методам и методам зрительного восприятия. Это связано с интенсивным развитием речи у ребенка и его способности подражать. Большое значение имеют сюжетные и ролевые игры. Начиная с 4-го года жизни и до окончания дошкольного периода содержание и методика занятий постепенно усложняется [11].

Психолого-педагогическое обоснование, основные задачи и специфика физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Физическое воспитание обусловлено возрастными особенностями и спецификой основной деятельности детей. С другой стороны, надо учитывать сенситивные периоды развития. По мнению Н.А. Цыркун (1991), возраст ребёнка 7-9 лет - это сенситивный период для развития скоростных способностей (частоты движений), выносливости (работа в зоне умеренной интенсивности), простой координации, точности движений и гибкости. Это период равномерного, но достаточно интенсивного развития организма, по мнению Н.Ж. Булгаковой (2000), он наиболее благоприятен для начала занятий по плаванию. В этом возрасте усиленно формируются кости и мышечная система в целом, увеличивается мышечная масса, у ребенка данного возраста развиваются и совершенствуются основные естественные движения, интенсивно растет темп и точность движения; к 7-8 годам вырабатывается нормальная поза прямохождения, совершенствуется пространственная ориентация, возрастные изменения сердечно-сосудистого аппарата характеризуются равномерностью и относительно более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов; сила нервных процессов относительно не велика; резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных, монотонных и длительных раздражителей; внутреннее торможение еще не устойчиво [12].

Основные особенности возрастного развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Начальный период жизни ребенка характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов. Но эти особенности, как утверждает И.Я. Безносов (1998), составляют лишь основу для дальнейшего физического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка.

В дошкольный и младший школьный период продолжается физическое развитие и совершенствование умственных способностей ребенка [13].

По результатам исследований Р.С. Жукова (1995), у детей младшего школьного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в среднем в 2 раза, то длина рук - более чем в 2,5 раза, а длина ног - более чем в 3 раза. Начиная с 5 лет более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков. Окружность грудной клетки увеличивается за 2-й год жизни на 2 см., за 4-й - на 1-2 см. В последующие 2 года этот показатель возрастает (за 5-й год на 2-4 см, за 6-й на 2-5 см).

В.А. Доскин (1997) пишет, что до 7 лет существенно изменяется форма грудной клетки. Увеличивается наклон ребер, особенно нижних. Ребра тянут к себе грудину, которая не только растет в длину, но и опускается книзу, причем уменьшается вытягивание ее нижнего конца. Одновременно меняется соотношение переднезаднего и поперечного диаметров грудной клетки.

Развитие скелета в этом возрасте еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что делает возможным дальнейший рост, но в то же время обуславливает мягкость, податливость костей: под влияние слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. Поэтому многие авторы советуют родителям и педагогам внимательно следить за тем, чтобы ребенок правильно сидел и правильно двигался. Соблюдение этих несложных требований поможет избежать таких нежелательных явлений, как нарушение осанки, плоскостопие. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также двигательного аппарата: ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли. Б.П. Минаев (1989), убежден, что причиной изменения осанки и возникновения плоскостопия может стать избыточный вес [14].

Количественные и качественные изменения в организме детей протекают одновременно, но по интенсивности они не всегда совпадают: часто при ускоренном росте замедляется созревание и, наоборот, при усиленном совершенствовании функций организма затормаживается рост.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У малыша сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6-7 лет) мышцы рук. К пяти годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не готовы к длительному мышечному напряжению. В физическом воспитании дошкольников большое внимание уделяется развитию силы. В.Я. Лопухин (1991) определяет силу, как способность преодолевать влияние сопротивления или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. На занятиях по плаванию развитие способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений [15].

У детей младшего школьного возраста особенно большие возможности проявлению силовых способностей. В.Н. Шебеко (1998) объясняет, если рассматривать показатели относительной силы, она составляет 1,5-1,8; то есть ребенок в состоянии поднять вес, значительно превышающий его собственный. По её мнению, определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физических нагрузок.

По данным В.Н. Шебеко (1998), развитие силы, как способности напрягать мышцы при сокращении, составляет важную часть для развития быстроты и выносливости.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у младших школьников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Их сосуды значительно шире, чем у взрослых, и ток крови совершается по ним свободнее, легко удовлетворяя повышенную потребность тканей в снабжении кровью [16].

С возрастом увеличивается масса сердца, сила его сокращений, следовательно и объем крови, выбрасываемой при каждом сокращении.

С возрастом, по данным Д.А. Фарбера (1990), пульс ребёнка постепенно становится реже: у 3-4 -летних малышей он равен 100-110 ударам в минуту, а к 6-7 годам понижается до 80 ударов в минуту.

Нервная регуляция деятельности сердца у малышей еще не совершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить. По данным И.В. Клешнева (2007), артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых, и колеблется от 73 до 76 мм рт.ст. Физические упражнения прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему: улучшается регуляция сердечной деятельности, работа сердца становится более экономичной.

Органы дыхания у дошкольников имеют характерные физиологические особенности. В результате развития дыхательной мускулатуры объем легких увеличивается. К 3-4 годам устанавливается грудной тип дыхания, оно становится более

глубоким, кровь лучше насыщается кислородом. Однако к 6 годам строение легочной ткани еще не завершается, поэтому у ребят, которые рано начинают заниматься плаванием, объем лёгких обычно больше, чем у ребят не занимающихся плаванием. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки. Это затрудняет поступление воздуха в легкие. Ребенок дышит более поверхностно, чем взрослый, частота дыхания у него значительно выше: у младших дошкольников 26-27 циклов в минуту, у более старших - 23-25 (у взрослых - 16-18). Поэтому Ю.А. Семенов (1990) предупреждает, что неглубокое дыхание ведет к плохой вентиляции легких и некоторому застою в них воздуха, а у растущего организма потребность в кислороде большая. В связи с этим, В.И. Лях (2000) предлагает игры и занятия физкультурой на свежем воздухе, которые активизируют процессы газообмена [17].

По данным В.Н. Мухина (1988), Л. И. Пензулаевой (1998) и др. авторов, при большом, но кратковременном физическом напряжении, по сравнению с покоем, объем дыхательных движений может увеличиваться у детей 3-4 лет примерно в 3 раза, а у детей 5-6 лет - в 4 раза. Жизненная емкость легких в старшем дошкольном возрасте составляет примерно 1000-1300 мл..

Следует помнить о том, как утверждает М.М. Безруких (2002), что приспособительные возможности дыхательной и сердечно - сосудистой систем ребенка ниже, чем у взрослого. Поэтому физические упражнения надо строго дозировать, учитывая возраст занимающегося.

По данным Г. Домана (2000), в связи с несовершенством дыхательной системы, выносливость у дошкольников и младших школьников развивается медленно даже по мере адаптации к физическим нагрузкам.

Несмотря на то, что сердце ребенка и органы дыхания сравнительно легко приспособляются к нагрузкам и быстро восстанавливают свою работоспособность, непосильные физические упражнения могут причиной нарушения ритма сокращения сердца, изменения кровяного давления. Поэтому главным требованием к проведению занятий являются рациональные нагрузки.

Обмен веществ у детей происходит более интенсивно, чем у взрослых (в 2-2,5 раза). У них преобладают процессы усвоения веществ над процессом их распада и сгорания, поскольку развивающемуся организму необходимо много энергии для роста. В отличие от взрослого, у ребенка больше энергии расходуется на рост тела (примерно на 15%), чем на работу мышц [15].

В этом возрасте интенсивно идет развитие нервной системы. К двум годам жизни вес головного мозга ребенка достигает примерно 70% веса взрослого человека.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста скорость проведения возбуждения становится к 2-3 годам примерно такой же, как и у взрослых. Неспособность нервных клеток длительное время находится в состоянии возбуждения, очень характерна для детей дошкольного возраста. С этим связана нестойкость доминант, любое стороннее воздействие легко разрушает доминанту.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста характерна чрезвычайная гибкость, что объясняется большой толщиной и податливостью межпозвоночных хрящей и поздним окостенением эпифизов позвоночника.

Физиологические изгибы позвоночника неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Поэтому, по мнению Л.И. Пензулаева (1998), необходимо больше уделять внимания укреплению мышц-разгибателей, а не развитию гибкости. Физические упражнения должны подбираться с таким учетом, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. Лучше всего у детей дошкольного и младшего школьного возраста развивают гибкость упражнения, в которых сочетаются пассивные и активные движения в суставах.

Особое место в физическом развитии дошкольника занимают координационные способности так как они являются одними из основных жизненно важных качеств человека.

Дошкольникам присущи элементарные координационные способности, проявляемые в ходьбе, беге, прыжках, тогда как сложные проявляются непосредственно в какой-либо специальной деятельности.

Дошкольникам присущи следующие виды координационных способностей:

1. Реагирующая способность - способность к быстрому началу целенаправленного двигательного акта соответственно определенному сигналу.
2. Пространственно - ориентационная способность - способность к сочленению отдельных частей между собой.
3. Способность к статическому и динамическому равновесию.
4. Ритмическая способность - способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта.

Основу составляет переработка слуховой, зрительной, двигательной и кинетической информации [18].

Для плавания очень важно развитие координационных способностей. У детей дошкольного возраста координационные способности проявляются без учета скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, то есть проявляются абсолютные координационные способности. Исследования В.И. Ляха (1998г.) показали, что в возрасте от трех до четырех лет под воздействием тренировки наиболее интенсивно развиваются простые компоненты

координационных способностей, а также те из них, которые в большей степени связаны с проявлением качества быстроты [18].

Итак, из выше сказанного мы видим, что для дошкольного и младшего школьного периода детства характерно интенсивное и неравномерное развитие всех органов и систем организма. Происходит быстрый рост опорно-двигательного аппарата и скелетной мускулатуры, что в большей мере влияет на формирование осанки и развитие мышечной силы.

Совершенствование работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем обеспечивают выносливость организма. Развитие двигательного анализатора определяет развитие двигательных способностей: координационных, силовых, скоростно-силовых и др.

Несмотря на это, необходимо помнить, что организм ребенка-дошкольника и младшего школьника еще далеко не совершенен и неадекватные физические нагрузки могут отрицательно сказаться на его развитии. Поэтому при подборе средств и методов физического воспитания надо руководствоваться в первую очередь знаниями возрастных особенностей морфофункционального развития детей дошкольного возраста.

Психическое развитие детей во многом зависит от их физического развития. Эта связь особенно хорошо видна, когда рассматриваются возрастные особенности психического развития детей. Эти процессы идут параллельно друг другу, и когда идёт задержка психического развития, в большинстве случаев это становится преградой для физического развития. Таким примером служит страх перед чем-либо: страх получить травму, боль от удара на занятиях по различным единоборствам, падение; растяжка на занятиях по гимнастике, тоже вызывают страх.

Т.А. Куликова (1991) подчёркивает, детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается своими особенностями, которые определяют собой его жизнедеятельность, свойства физической и умственной деятельности детей в данном возрасте, которые постепенно переходят в качества, характерные организма взрослого человека.

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дошкольном и младшем школьном возрасте отмечается дальнейшее совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так функциональное.

Процессы возбуждения торможения в коре головного мозга легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают много лишних

движений, становятся суетливыми. Состояние оптимальной возбудимости часто нарушается в сторону повышения, что приводит к легкой утомляемости детей.

С 4-го года жизни начинается новый этап в развитии ребенка. В этот период продолжается интенсивное физическое развитие и значительно меняется протекание всех психических процессов. Качественные ощущения в процессах деятельности дошкольника существенно изменяются, так как к этому времени у него постоянно включается мыслительная деятельность.

Мышление ребенка связано с его знаниями. Ведущие педагоги доказывают, что, решая задачи, устанавливая связи и отношения между предметами, ребенок использует наглядно-действенную, наглядно-образную и словесно-логическую форму мыслительной деятельности.

Дошкольный и младший школьный возраст - это период, в течение которого идет колоссальное обогащение и упорядочение чувственного опыта ребенка, овладение специфическими человеческими формами восприятия мышления, бурное развитие воображения, формирование произвольного внимания и смысловой памяти. Большое влияние на развитие мыслительной деятельности оказывают память и внимание [20].

Память ребенка - это интерес. Детям запоминается то, что ярко и необычно. У ребенка преобладает непроизвольное запоминание, произвольное же начинает складываться в старшем дошкольном возрасте и чаще всего бывает механическим [19].

Важным в развитии памяти в дошкольном возрасте является дальнейшее обогащение образной памяти и начало функционирования смысловой. С 5-6 лет начинается формирование произвольной памяти. Дети могут по заранее поставленной цели запомнить доступный им материал, при этом стихийно прибегают к специальным приемам, чтобы не забыть воспринятое. Следовательно, как утверждают Н.Я. Михайленко и Н.А. Короткова (1999), дошкольника и младшего школьника можно обучать некоторым приемам произвольного запоминания.

Развитие эмоций у детей дошкольного и младшего школьного возраста носит сложный характер. Так, дошкольник легко подвергается аффективным состояниям, в том числе и страху. Психологи относят страх к негативным эмоциональным состояниям. Но, с другой стороны, на протяжении всего этого возраста идет формирование высших чувств: интеллектуальных, эстетических, нравственных. В этом возрасте закладываются основы многих положительных чувств: дружбы, товарищества, долга и других.

Дошкольное и младшее школьное детство - недолгий период в жизни человека. Но за это время ребенок приобретает значительно больше, чем за всю последующую жизнь. «Программа» детства огромна: овладение речью, мышлением, восприятием, формирование

взаимоотношений с другими людьми, овладение двигательными навыками и умениями и многое другое [20].

Именно дошкольный и младший школьный возраст является благоприятным для развития памяти, внимания, образного и логического мышления ребенка. Поэтому любое занятие с детьми данного возраста должны создавать оптимальные условия для их нормального психического развития. Если же начинаются отклонения в психическом состоянии ребенка, педагогу необходимо построить свои занятия таким образом, чтобы помочь убрать ребенку данное отклонение.

Рациональный подбор средств и методов физического воспитания и объединение их в специфическую форму организации занятий, с учетом возрастных, психических и физических особенностей детей дошкольного возраста, позволят эффективно формировать их способности.

Резюме по 1 главе. В 1 главе мы выяснили, что страх является одной из основных причин боязни воды детьми и в условиях массового обучения плаванию перечисленные программы и методики в целом не приводят к ожидаемому эффекту, поскольку не разработано целостное представление о причинах и сущности водобоязни младших школьников и технологиях ее преодоления в учебно-тренировочной деятельности.

Анализ литературных источников показал преимущество анимационных технологий на основе сказочных сюжетов перед подвижной игрой и заключается оно в том, что ее можно использовать на всех этапах обучения двигательным действиям.

Таким образом предполагается, что при обучении плаванию детей 6–8 лет с признаками водобоязни, анимационные технологии способствуют более быстрому освоению с водой, поскольку создают атмосферу представления и позволяют по настоящему проникнуться детям на протяжении всего занятия, а не только на определенных частях занятия, как при использовании подвижных игр, тем самым переключаясь со страха на анимационную программу.

Список использованных источников

1. Бажев А.А., Бажев А.З. Гидрофобия, причины возникновения и способы преодоления // Перспектива: материалы Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных. – 2021. – С. 41–45.
2. Бетехтин Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни: автореф. ... канд. пед.наук. – Тула, 2010. – 26 с.
3. Паравян Г.А. Методика обучения плаванию новичков, страдающих водобоязнью // Плавание: ежегодник. – 1980. – Вып. 2. – С. 23–25.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М.: ТЦ Сфера, 2002.-532с.
5. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. - СПб.: «Издательство Союз», 2002.-448с.
6. Андриенко О.А. Страхи и тревожность у детей младшего школьного возраста: автореф. ... канд. пед.наук. – Орск, 2019. – 3 с.
7. Мосунов Д.Ф. Как преодолеть водобоязнь. – СПб.: ПЛАВИН, 1998. – 35 с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "плавание" от 1 июня 2021 г. № 391
9. Курило Л. В. Теория и практика анимации: Учебное пособие. Росс. межд. акад. туризма. — М.: Советский спорт, 2006. — 194с.
10. Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2009. – 235 с.
11. Диагностика и коррекция психического развития дошкольника /Под ред. Я.Л.Коломинского, Е.А.Панько.Минск,1997.
12. Шишкина В.А. Движение + движение. Кн. для воспитателя дет. сада.-М.: Просвещение, 1992. 93с.
13. Безносиков И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. Мн.: «Четыре четверти», 1998. 66с.
14. Михайлов В.В. Дыхание спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1983.-103с. Нов. пловцов: Сб. науч. труд. ГДОИФК. - Л., 1981. -С. 1-4.
15. Лопухин В.Я. Адаптация человека при обучении плаванию: Лекция для слушателей фак-та усоверш. /ГЦОЛИФК. 1981. - 23 с.
16. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. -М.: Медицина, 1991.-272 с.

17. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика: Инновационная деятельность. М.: Магистр, 1997. - 221 с.
18. Лях. В.И. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. // В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман М.: Союз, 1992. -26 с.
19. Субботина Л.Ю. Развитие воображение детей: Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: «Академия развития», 1997. - 240 с.
20. Стребелева Е.А., Катаева А.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников. М. - Издательская фирма «Бук - мастер», 1993 - 191с.