**«Повышение мотивации к занятиям физической культурой через средства прикладного плавания»**

**Введение**

**Актуальность.** Федеральным Государственным образовательным стандартом учебная дисциплина «Физическая культура» включена в состав обязательных гуманитарных дисциплин. В настоящее время в школах предусмотрены три урока физической культуры в неделю. Как правило, в школах, имеющих плавательный бассейн, один урок в неделю - урок плавания. Основная задача данной дисциплины сводится к тому, чтобы сформировать у учеников знания о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть аспектами практических умений и навыков, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формирование и улучшение психофизических способностей и качеств личности.

В соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом требования к результатам освоения основной образовательной программы предмета «Физическая культура», должно обеспечить:

- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Актуальность избранной темы обуславливается тем, что в практике работы школ всё еще наблюдается спад интереса к занятиям физкультуры в старших классах, а так же большое количество зарегистрированных утонувших в водоемах на территории ХМАО – Югры в летний период. Существует необходимость практической и психологической подготовки людей к действиям в экстремальных ситуациях на воде. Она должна осуществляться во всех учебных учреждениях в рамках не только курса по «Основам безопасности жизнедеятельности» но и на уроках по плаванию, где не только в теории, но и на практике покажут, как вести себя в чрезвычайной ситуации на воде.

Одним из главных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация.

Основной целью занятий по плаванию является не достижение спортивных результатов, это я реализую на дополнительных занятиях по спортивному плаванию, а овладение жизненно необходимым навыком плавания. Уроки плавания в школе начинаются с 1 классов, целью уроков плавания 1 – 5 класс является обучению учеников плаванию, начиная с 6 класса, к обучению плаванию мы добавляем раздел «водное поло», в 8 классе добавляется раздел прикладного плавания, где целью раздела является умение вести себя в чрезвычайных ситуациях. Именно прикладному плаванию, на мой взгляд, необходимо уделять больше внимания начиная со старшего школьного возраста.

Территория ХМАО-Югры расположена в условиях крайнего севера, лето короткое (14-15 недель) и сравнительно теплое, на период летних каникул дети выезжают в южном направлении, многие из детей не умеют плавать. В отсутствии плавательных бассейнов в каждом школьном учреждении и приспособленных плавательных водоемов на территории ХМАО – Югры, численность учеников не умеющих плавать высокая, не говоря уже об умении вести себя в чрезвычайных ситуациях на воде, в связи с этим актуальным является вопрос обучения прикладному плаванию в школьном возрасте.

Ежегодно в России погибает на воде около 10 тысяч человек, за последние пять лет в пределах нашей страны на воде погибло более 63 тысяч человек, свыше 14 тысяч из них — дети младше 15 лет.  Поэтому, важнейшим видом прикладного плавания, обеспечивающим сохранение жизни людей, является спасение тонущих.

Более 50% утонувших — люди, не умеющие плавать или нару­шающие правила поведения на воде. В связи с этим, обучение плаванию введено в предмет «Физическая культура» для школьников началь­ных классов, а прикладное плавание — для старшеклассников.

В учреждениях города ведется работа по обучению детей плаванию. Но умение плавать не дает полной гарантии спокойного и уверенного общения с водной средой. Важно уметь плавать безопасно, стремясь избегать возможных несчастных случаев. Среди основных причин несчастных случаев на воде исследователи (Н.Ж. Булгакова, В.К. Велитченко, Ю.А. Семенов) выделяют: неумение плавать, грубое нарушение техники безопасности, психологическую неподготовленность к экстремальным ситуациям. Многие исследователи указывают и другую главную причину гибели в воде: сначала самоуверенность, а потом страх. Причем известно, что и от того и от другого часто спасают знания. Знания о правильном поведении на воде в обыденных, сложных и экстремальных ситуациях рассматривает раздел «прикладное плавание».

Прикладное плавание - это способность человека держаться на воде и производить в ней жизненно необходимые действия. Прикладное плавание применяется для решения прикладных задач, а именно: оказание помощи утопающему, переправы вплавь, доставание со дна и буксировки каких-либо предметов. В основу прикладного плавания положена техника спортивных способов плавания, которая изменяется в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания.

Прикладное плавание включает в себя:
1 Плавание различными способами.
2 Ныряние и погружение.
3 Прыжки в воду.
4 Спасение утопающих и оказание первой помощи.
5 Плавание в различных условиях.
6 Преодоление водных преград.

**Целью** проектаявляется повышение уровня мотивации у школьников к занятиям физической культурой средствами прикладного плавания.

**Задачи:**

1. Изучить влияние прикладного плавания на повышение мотивации учащихся 9-11 классов к занятиям плавания**.**

2. Разработать и апробировать рабочую программу по плаванию для 9-11 классов с усилением раздела «Прикладное плавание»**.**

3. Экспериментально проверить эффективность программы для повышения мотивации учащихся к занятиям плавания.

Это направление является основным и характеризуется приоб­ретением жизненно необходимого навыка - плавание и свя­занных с ним теоретических знаний. Полученные знания и уме­ния являются базой для специализации в спортивной и професси­онально-прикладной деятельности. Умение плавать необходимо как для занятий многими видами спорта, так и для овладения профессиями, связанными с водной средой.

Плавание имеет большое прикладное значение. Умение плавать необходимо для людей многих профессий: геологов-разведчиков, строителей гидротехнических сооружений, спасателей, работников ВОСВОД, летчиков, космонавтов, биологов и др.

Разновидностей прикладного плавания очень много, но для того, чтобы быть хорошо подготовленным к решению любой прикладной задачи, достаточно хорошо овладеть техникой плавания основными спортивными способами плавания, освоить технику ныряния, овладеть приемами оказания помощи тонущим и ослабевшим пловцам, освоить некоторые типичные приемы переправ вплавь и иметь представление о том, как использовать спортивные способы плавания в различных условиях. Способы прикладного плавания можно разделить на следующие основные группы: ныряние, переправы вплавь, спасение тонущих, подводное плавание.

Прикладное плавание решает задачи профессионально-при­кладной физической подготовки населения: умение плавать в экс­тремальных условиях и оказывать помощь тонущим; обучение правилам поведения на воде.

Инновационность данный темы с позиции мотивации ранее не исследовалась и не затрагивалась.

Реалистичность данный темы заключается в том, что знания прикладного плавания, полученные на занятиях готовят учащихся к навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях и к возможной будущей профессии, к службе в вооруженных силах и повышают интерес к занятиям физической культурой.

На уроках плавания применяются следующие методы ведения урока:

фронтальный - одновременное выполнение упражнений всеми учащимися. Он используется при проведении упражнений на суше, а также при разучивании упражнений в воде в опорном и безопорном положениях.

групповой - учащиеся распределяются на несколько групп (подгрупп, бригад) в зависимости от подготовленности или изучаемого материала. Каждая группа под руководством преподавателя или его помощников (из актива хорошо владеющих навыками плавания) занимается на своей дорожке (в части бассейна).

индивидуальный - чаще всего применяется при работе с отстающими или отлично успевающими учащимися. Он используется также на зачетных уроках.

Для обучению прикладному плаванию мной используются следующие: основные средства:

-общеразвивающие

-подготовительные

-специальные

образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии;

- технологии уровней дифференциации;

- игровые и соревновательные технологии;

- компьютерные технологии.

Полученные знания прикладного плавания ученики показывают в ежегодных муниципальных соревнованиях по прикладному плаванию, в 2014 году было завоевано 3 личных призовых места, а в 2015 году - 3 командных места, и 16 личных.

Для выявления уровня мотивации к занятиям физической культурой через средства прикладным плаванием мной было проведено анкетирование на параллели 9 – 11 классов.

Анкетирование проводилось в два этапа:

1 этап – февраль 2015 года (перед началом прохождения раздела прикладного плавания)

2 этап – май 2015 года (по окончанию раздела прикладного плавания).

В анкетировании принимали участие 120 респондентов, из них 60 респондентов пожарно-спасательного профиля и 60 респондентов гуманитарного профиля.

Учащимся приходилось отвечать на следующие вопросы:

1. *Как вы считаете, необходимо ли обучение спасению утопающих в школьной программе?*
2. *ДА*
3. *НЕТ*
4. *Владеете ли вы знаниями прикладного плавания?*
5. *ДА*
6. *НЕТ*
7. *Какой урок вы бы выбрали?*
8. *Урок совершенствования спортивных стилей плавания*
9. *Урок прикладного плавания*

В результате обработки анкетных данных мной были получены результаты:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 этап – февраль 2015 года | 2 этап – май 2015 года |

В результате проведенного анкетирования, по окончанию раздела прикладного плавания наблюдается рост мотивации к занятиям у учащихся пожарно-спасательного профиля, так и гуманитарного. Следует отметить, что различия в уровне мотивации рассматриваемых профильных классов не большие, что свидетельствует о, увеличении уровне заинтересованности учащихся к занятиям физической культурой через средства прикладного плавания.

На 2 этапе, по окончанию раздела учащимся предстояло оценить, уровень интереса к разделу прикладного плавания через следующие вопросы:

1. *Как вы считаете, знания прикладного плавания пригодятся вам в жизни?*

*1) Да*

*2) Нет*

1. *Нравится ли вам урок прикладного плавания?*

*1) Да*

*2) Нет*

 Где «НЕТ» говорит о том, что ученику знания прикладного плавания не являются важными, а «ДА» показывает обратное, что знания прикладного плавания для него необходимы, и посещение уроков ему нравится. В ходе анкетирования я получил результаты:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

В ходе анкетирования было получено, что 90% учеников пожарно-спасательного профиля и 82% учащихся гуманитарного профиля считают для себя интересным раздел прикладного плавания. Важно отметить, что разница между уровнем мотивации у данных профильных классов не велика, не смотря на то, что социально-профессиональная деятельность отличается.

Во избежание снижения уровня мотивации к занятиям физической культурой, в анкете был представлен следующий вопрос:

*Какой раздел прикладного плавания вы бы хотели еще изучить?*

1. *Ныряние и погружение.*
2. *Прыжки в воду.*
3. *Плавание в различных условиях.*
4. *Преодоление водных преград.*
5. *Плавание различными способами.*
6. *Плавание в одежде.*

В результате полученных данных, среди учеников гуманитарного профиля наибольшим интересом к обучению прикладного плавания оказались разделы: ныряние и погружение, преодоление водных препятствий и плавание в различных условиях. Ученики пожарно-спасательного класса отдали свое предпочтение к нырянию и погружению, преодолению водных преград, и плаванию в одежде.

Полученные данные в ходе анкетирования помогают мне сформировать направление работы на следующий учебный год.

В период обучения раздела прикладного плавания я проводил мониторинг посещаемости учениками урока плавания, и был отмечен рост посещаемости уроков учениками 9-11 классов.

Это свидетельствует о том, что раздел прикладного плавания включенный в школьную программу не только повышает мотивацию к занятиям физической культурой, но и обучает навыкам поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, помогает сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также обучает навыкам оказания первой помощи пострадавшим.

 На основании проведенной работы,  можно сделать выводы, что учащиеся, занимающиеся по программе курса «Физическая культура. Плавание»  в условиях использования третьего часа физической культуры в процессе обучения с большим интересом усваивают тему «прикладное плавание», что доказывает рост посещаемости занятий.

Включение третьего урока физической культуры содействует  сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта, позволяет более гибко и эффективно использовать специфику регионального компоненты, учесть социально-экономические особенности каждой конкретной школы.

На этом проект не заканчивается. В 2016 году данное анкетирование повторится, впоследствии чего можно будет отследить динамику уровня мотивации к занятиям физической культурой через средства прикладного плавания, а так же значимость полученных знаний.

**Список литературы**

1. Азбука спорта (серия) – Плавание. Н.Ж. Булгакова. «Физкультура и спорт» - 1999г.
2. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим.«Советский спорт», Москва – 2007г.
3. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – Саратов, 2009г.
4. Как научиться плавать. В. Велитченко. Серия «Первый шаг», Терра – спорт – 2000г.
5. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008)
6. Плавание. А.Д. Викулов. Учебное пособие для вузов. Владос пресс. 2004.
7. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М.Ж. Булгаковой. «Физкультура и спорт», 2001.
8. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
9. ПротченкоТ.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.