

Четвертый этап – превращение желания школьников самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями в привычку. В силу возрастных психологических особенностей младших школьников и подростков (легкая смена интересов и желаний, недостаточное развитие настойчивости, целеустремленности) регулярное, самостоятельное выполнение ими физических упражнений представляют значительные трудности. [1].

Учитывая, что младшие школьники часто выполняют задания не столько для себя, сколько для других и что у них быстро теряется интерес к выполнению любого задания, если они не видят на себе заинтересованного взгляда родителей или старших братьев или сестер, лучшим вариантом на первых порах было бы совместное выполнение физических упражнений младшими школьниками и старшими в семье, или необходимо просто присутствие старших.

Интерес детей к самостоятельному систематическому выполнению физических упражнений будет стимулироваться и в том случае, если педагог обеспечит постоянный контроль за тем, выполняют школьники дома физические упражнения или нет. Этот контроль иногда оказывается даже действеннее, чем контроль родителей, так как авторитет педагога для младших школьников часто весомее слов и увещаний родителей.

Большую роль в формировании интереса к учению играет создание проблемной ситуации, столкновение детей с трудностью, которых они не могут разрешить при позиции, имеющегося у них запаса знаний или применение старых в новой ситуации. Интересна только работа, которая требует постоянного напряжения. Легкий материал не требующий умственного напряжения, не вызывает интереса. Преодоление трудностей в учебной деятельности - важнейшее условие возникновения интереса к ней [4].

Таким образом, для того чтобы младшему школьнику было интересно посещать занятия по физической культуре, педагогу необходимо создать условия, которые будут выполняться с большей интенсивностью, т.к. в этом возрасте лучше применять игровые методы.

Библиографический список

1. Зимняя И.А. Педагогическая психология 2011. – 247с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры М. ФиС 2008. – 211с.
3. Матюхина М.В. Изучение и формирование мотивации и учения 2009. – 224с.
4. Пермяков О.М. Формирование мотивации к занятиям лыжными гонками школьников 8-10 лет // NovaInfo.Ru. 2016. Т. 2. № 51. С. 243-246.
5. Рубинштейн С.Л. Основа общей психологии М. Педагогика 2010. – 129с.

Петрова М.В., Комлева С.В.
Российский государственный профессионально- педагогический
университет, Екатеринбург, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Образ жизни современного человека характеризуется снижением его двигательной активности. И именно плаванье позволяет справиться с этой про-

блемой. Так как является видом спорта, позволяющим любому человеку, любого возраста заниматься этим видом и оказывает огромное влияние на организм человека.

Ключевые слова: плавание, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, оздоровительное влияние на организм.

Плавание - это уникальный вид спорта, который является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, любого возраста и пола. Когда человек находится в воде, состояние его тела существенно улучшается: уменьшается вес тела, укрепляется нервная и сердечно-сосудистая система, развивается дыхательный аппарат, также укрепляется костная ткань, исправляется нарушение осанки, плоскостопия и сколиозов. Следует отметить, что плавание положительно влияет не только на физические параметры организма, но и моральное состояние человека. Специалисты утверждают, что занятия плаванием формирует личность человека. Развиваются такие черты характера как смелость, решительность, самостоятельность, целеустремленность, самообладание. Главная ценность этого спорта заключается в большом многообразии благотворного воздействия на человека при низком травматизме данного вида спорта.

Дыхательная система.

В воде человек постоянно совершает вдох и выдох, преодолевая сопротивление воды. При этом тренируется дыхательная мускулатура, легкие обогащаются кислородом, подвижность грудной клетки увеличивается. В результате увеличиваются жизненная емкость легких (ЖЕЛ). У людей, которые занимаются плаванием, жизненная емкость легких больше, чем у людей, не занимающихся спортом. Пловцы могут набрать в легкие 5-7 литров воздуха, в то время, как обычные люди, только 2-3 литра

Сердечно-сосудистая система.

Большое влияние плавание оказывает на сердечно-сосудистую систему. Это происходит за счет горизонтального положения тела, что создает облегченные условия для работы сердца. Такое положение пловца, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное венозное русло и глубокое дыхание — все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Поэтому плавание является одним из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы.

У профессиональных пловцов под влиянием тренировки происходят положительные сдвиги в строении и функции сердечно-сосудистой системы: возрастает сила сердечных мышц, увеличивается мощность сердца (объем крови, выталкиваемый сердцем за один цикл его деятельности), количество сердечных сокращений в минуту уменьшается. У тренированных пловцов ЧСС в состоянии покоя 50-60 или даже 40-45 сокращений в минуту, тогда как у обычных здоровых людей ЧСС от 65 до 75.

Так же плавание способствует изменению состава крови. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови (эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина).

Опорно-двигательный аппарат.

Плавание считается лучшим видом физической нагрузки для развития и тренировки опорно-двигательного аппарата. Плотность воды примерно в 800 раз превышает плотность воздуха. Значит, двигаться в водной среде труднее, скорость передвижения ниже, а энергозатраты при плавании больше. В то же время в воде человек испытывает состояние невесомости, что позволяет ему находиться в расслабленном антигравитационном состоянии. Особенностью плавания также является попеременное включение разных групп мышц, что обеспечивает отдых одних мышц во время

работы других. Благодаря этому, плавание не перенапрягает мышечный аппарат и позволяет грамотно дозировать уровень физической нагрузки.

Нервная система.

Регулярные занятия плаванием оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость и умственную работоспособность, обеспечивая крепкий и спокойный сон. Так же регулярные занятия используются для лечения всех видов неврозов. Например, при истерии занятия плаванием, в том числе и спортивным, помогают больному отвлечься от терзающих его переживаний.

Иммунная система.

Плавание является самым эффективным средством закаливания, оно повышает устойчивость к перепадам температурного режима, и, следовательно, делает организм менее восприимчивым к простудным заболеваниям. В результате изменения состава крови при занятиях плаванием повышаются защитные свойства иммунной системы, что увеличивает сопротивляемость инфекциям.

Подводя итоги, можно с уверенностью заявить, что плавание является самым лучшим видом спорта, для поддержания и укрепления своего здоровья, а также для восстановления своего организма после тяжелого рабочего дня.

Библиографический список:

1. Ганчар И.Л., Плавание: Теория и методика преподавания, Учеб. – Мн.: «Четыре четверти», 1998. – 352с.
2. Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании. - Мн.: МПП Госэкономплана РБ, 1993. - 168 с.

Пильщикова А.А., Андрюхина Т.В
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ФУНКЦИИ ПЕДАГОГА-ОРГАНИЗАТОРА В ОРГАНИЗАЦИИ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В соответствии с нормативными документами в Российской Федерации воспитательная сущность деятельности и профессиональная миссия педагога-организатора заключаются в регулировании воспитательного процесса через создание условий для максимального самовыражения воспитанников, удовлетворения их социальных потребностей, самореализации внутренних ресурсов, поддержания инициативы, побуждения к самовоспитанию, организации досуга, внеурочной жизнедеятельности, а также для предупреждения и профилактики правонарушений среди несовершеннолетних.

Ключевые слова: педагог-организатор, досуговая деятельность, организация.

Ведущими функциями педагога-организатора являются: воспитательная, защитная, организационно-управленческая, методическая, профилактическая [3].

Воспитательная функция, реализуемая педагогом-организатором обеспечивает: целенаправленное педагогическое влияние на личностное становление детей и молодежи; создание условий для достижения эффективных результатов в воспитательной деятельности; приобщение учащихся к духовным, нравственным и культурным ценностям; полноценное использование воспитательного потенциала среды; стимулирование самовоспитания, самообразования и саморазвития школьников.