



Формирование самоорганизации детей средствами плавания в цикле учебно-тренировочного года

**Ляндусова Ксения Леонидовна,
тренер-преподаватель МБУДО ДЮ(Ф) Ц № 1 «ЛИГР»,
г. Новосибирск**



Самоорганизация – это процесс упорядочения элементов одного уровня в системе за счёт внутренних факторов, без специфического внешнего воздействия, хотя внешние условия могут иметь как стимулирующий, так и подавляющий эффект.





Умение организовать себя, свое время, свои действия



Водная среда, в условиях бассейна требует не только самодисциплины занимающихся, но и выполнение определённых правил, установленных в данном учреждении.





Волевые качества очень быстро развиваются при занятиях **любой физической активностью**, но, особенно, в условиях спортивной тренировки, ибо в ходе этой тренировки ребёнку приходится не только контролировать свое тело, но и свое эмоциональное состояние.





Через несколько месяцев обучения у детей наступает самый волнительный период - этап соревнований.





**Из малых ежедневных действий
строится личный опыт человека,
его самовосприятие, самопринятие
и самоощущение в огромном
окружающем мире.**





Спасибо за внимание!

