

Во-вторых, одновременно изучаются остальные элементы техники спортивных способов: в кроле на груди и кроле на спине – движения ногами; в дельфине - движения туловищем и ногами; в брассе на груди – движения ногами. Происходит изучение элементов техники стартов и поворотов, устраняются ошибки в технике спортивного плавания.

В-третьих, для каждого спортивного способа плавания согласование движений руками, ногами и туловищем осуществляется сначала на задержке дыхания после вдоха, затем происходит плавание с полной координацией движений, то есть кролем на груди, дельфином, кролем на спине и брассом на груди.

В-четвертых, для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания необходимо использовать рекомендованные нами специальные упражнения. При совершенствовании техники спортивных способов плавания обязательна такая очередность: кроль на груди, дельфин, кроль на спине и брасс на груди.

Основная сила, которая продвигает пловца вперед, создается за счет опорных гребковых движений руками, ногами, туловищем. Основными движителями для пловца являются кисть и стопа. Путь и скорость движения этих звеньев во время гребка наибольшие. Основу рациональной техники определяет совершенность координации движений. Координация движений определяется как внешней структурной формой движений рук, ног и дыхания, так и внутренним порядком чередования напряжения и расслабления различных мышц. Для пловцов, обладающих хорошей техникой, характерна строгая последовательность работы отдельных мышечных групп в каждом двигательном цикле. Она сохраняется и при увеличении скорости плавания, когда нарастают мышечные усилия, и удлиняется путь их приложения в фазе гребка. В процессе спортивной тренировки, на первом этапе начальной спортивной подготовки необходимо решать вопросы совершенствования техники спортивного плавания избранным способом и на конкретной дистанции, с одновременным воспитанием общей выносливости и созданием плавательной подготовленности. На втором этапе начальной спортивной подготовки следует уделять внимание воспитанию общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей и функциональной подготовленности. Особое внимание рекомендуется обращать на установление высоких координационных связей в деятельности двигательных и вегетативных функций.

В группах юношей, независимо от их спортивной специализации, установлено наличие большей, чем у девушек, интеграции качеств, обеспечивающих в процессе занятий плаванием положительный перенос навыков при освоении каждого нового элемента техники плавания. Вместе с тем девушки всех спортивных специализаций в целом имеют более высокие, чем у аналогичной группы юношей, показатели успешности овладения навыками плавания.

Таким образом, исходя из полученных нами данных, можно рекомендовать начинать обучение студентов отделения физического воспитания спортивным способам плавания с освоения техники брасса на спине и груди.

1. Орехова, А. В. Дифференцированный подход при изучении дисциплины «Плавание» студентами различных спортивных специализаций: автореф. дис. ... канд. нед. наук / А. В. Орехова. – СПб., 2002. – 21 с.

2. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие. – СПб.: СПбГУЭФ, 2009.

3. Мухтарова, Т. Д. Техника спортивного плавания УГТУ / Т. Д. Мухтарова. – 2004. – 176 с.

4. Шмелева, Л. В. Методика обучения плаванию студентов вуза: учеб. пособие / Л. В. Шмелева. – СПб.: СПбГУЭФ, 2005. – 122 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ДЕТЬМИ 3–6 ЛЕТ В ГРУППАХ ПО ИНТЕРЕСАМ

Ковалева И.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Здоровье людей, развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики Республики Беларусь [7]. Однако на протяжении ряда лет наблюдается ухудшение состояния здоровья у населения. Проблема формирования физического здоровья средствами физической культуры актуальна для всех возрастов, начиная с раннего детства. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Правильно организованный процесс физического воспитания способствует укреплению здоровья, улучшает физическое развитие, повышает физическую подготовленность и работоспособность, совершенствует функциональные системы организма детей. Решение задач физического воспитания направлено на всестороннее развитие детей дошкольного возраста, их физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное состояние; психофизическую готовность к обучению в школе [6]. В процессе занятий физическими упражнениями формируются интерес и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности, в групповых действиях.

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольников невозможно без физического воспитания. Объем программы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях направлен на освоение определенного объема двигательных умений и навыков и не способствует эффективному воспитанию основных двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Проведенное нами исследование показало, что на сегодняшний день широкую популярность приобретают дополнительные занятия физическими упражнениями с детьми в группах по интересам.

В физическом воспитании при оценке физического состояния детей дошкольного возраста важно учитывать не только уровень физического развития, физической подготовленности, но и степень освоения двигательных умений и навыков. В литературе описаны различные методики оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Для изучения физического развития применяют антропометрические (соматометрия, соматоскопия) и физиометрические методы исследования. Практически любой физиологический показатель может быть использован для оценки функционального состояния и состояния здоровья детей. Для оценки функционального состояния организма авторы предлагают различные функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой, с изменением положения тела и др. Кроме функциональных проб используют также специфические пробы с нагрузкой, характерные для каждого вида двигательной деятельности и т. д. [1, 2, 3]. Для оценки физической подготовленности широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов [1, 5]. В научно-методической литературе недостаточно описаны методики оценки освоения двигательных умений и навыков для детей дошкольного возраста. Поэтому на сегодняшний день являются актуальными проблемы поиска новых методик оценки качества выполнения двигательных умений и навыков в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Цель исследования: научное обоснование методики дополнительных физкультурных занятий с детьми 3–6 лет в группах по интересам в детском клубе гимнастики и пластики.

Организация исследования. В рамках констатирующего эксперимента приняло участие 82 ребенка (ЭГ), занимающиеся в клубе гимнастики и пластики, и 105 детей (КГ) в возрасте 3–6 лет. Для определения уровня физической подготовленности оценивали результаты, показанные детьми в тестах: бег на 10 м (с ходу) – быстрота; бросок набивного мяча массой 1 кг – скоростно-силовые качества, удержание равновесия, стоя на одной ноге с опорой на голень; наклон сидя на полу – гибкость [3]; «мост» 2 секунды, оценивали расстояние между руками и пятками ребенка в сантиметрах (гибкость и сила рук) [4]. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка уровня физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп

Тест	Контрольная группа (n=105)					Экспериментальная группа (n=82)				
	Бег 10 м (с)	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	Равновесие (с)	Наклон вперед (см)	«Мост» (см)	Бег 10 м (с)	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	Равновесие (с)	Наклон вперед (см)	«Мост» (см)
Высокий уровень	7,14 %	7,14 %	5,95 %	0,00 %	0,00 %	0,00 %	3,77 %	5,66 %	0,00 %	0,00 %
Средний уровень	66,67 %	44,05 %	67,86 %	25,00 %	28,57 %	69,81 %	30,19 %	69,81 %	9,43 %	30,19 %
Низкий уровень	26,19 %	48,81 %	26,19 %	75,00 %	71,43 %	30,19 %	66,04 %	24,53 %	90,57 %	69,81 %

Анализ данных показывает, что на этапе констатирующего эксперимента наблюдается отсутствие значимых различий в показателях физической подготовленности детей КГ и ЭГ (при $p < 0,05$).

Опираясь на анализ научно-методической литературы, нами была разработана 3-балльная шкала оценки уровня освоения основных видов движений и специальных упражнений для детей 3–6 лет на дополнительных занятиях физическими упражнениями в группах по интересам. Каждое упражнение оценивали в три балла. Оценку 1 балл выставляли при выполнении упражнения с грубыми ошибками (низкий уровень), 2 балла (средний уровень) – с незначительными ошибками, 3 балла (высокий уровень) – за точное выполнение техники упражнения. Детям, которые не могли выполнить упражнение даже с ошибками, выставляли оценку 0 баллов. Детям предлагали выполнить упражнения: ходьба («Паучок» в упоре сзади, пальцы назад, спиной вперед, «Обезьянка» в упоре стоя); бег («Лошадка» высоко поднимая колени, «Лошадка» назад, сгибаем ноги и др.); прыжки («Лягушка» с опорой на руки, «Крестик» из широкой стойки ноги скрестно, «Зайчик» прыжки на двух ногах с продвижением вперед и др.); лазанье («Крокодильчик» в упоре лежа – передвижение вперед и др.); броски, ловля предметов вверх, вперед двумя и одной рукой.

Таблица 2 – Оценка уровня выполнения основных движений детей контрольной и экспериментальной групп

Контрольные упражнения	Контрольная группа (n=105)					Экспериментальная группа (n=82)				
	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Броски, ловля предметов	Ходьба	Бег	Прыжки	Лазанье	Броски, ловля предметов
0 баллов	30,00 %	22,00 %	64,00 %	38,00 %	17,00 %	31,00 %	21,00 %	58,00 %	46,00 %	24,00 %
1 балл	67,50 %	73,00 %	34,00 %	59,00 %	82,00 %	66,00 %	77,00 %	41,00 %	52,00 %	72,00 %
2 балла	2,50 %	5,00 %	2,00 %	3,00 %	1,00 %	3,00 %	2,00 %	1,00 %	2,00 %	2,00 %
3 балла	0,00 %	0,00 %	0,00 %	0,00 %	0,00 %	0,00 %	0,00 %	0,00 %	0,00 %	0,00 %

Анализ данных показывает, что в начале педагогического эксперимента наблюдается отсутствие значимых различий в уровне выполнения основных движений детей контрольной и экспериментальной групп. Необходимо отметить, что в процессе апробации контрольных упражнений были получены субъективные данные эффективности предлагаемых, основанные на результатах педагогического наблюдения, что определяет необходимость дополнительных исследований в разработке оценки качества выполнения основных и специальных движений для детей 3–6 лет, занимающихся дополнительными физическими упражнениями в группах по интересам.

Данная оценка выполнения основных движений будет учитываться при построении дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми 3–6 лет в группах по интересам.

Выводы

Результаты констатирующего эксперимента подтверждают теоретические знания, что физические качества у детей проявляются через двигательные умения, которые обусловлены достаточным уровнем их развития. Две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

1. Ананасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков человека / Г.Л. Ананасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов ВУЗов / Ю.А. Ермолаев. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
3. Логвина, Т.Ю. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендации / Т.Г. Логвина, В.Н. Шебеко, В.А. Шипкина. – Минск: Скакун, 1996. – 32 с.
4. Лях, В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.
5. Хрущев, С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников / С.В. Хрущев. – М.: Медицина, 1980. – 124 с.
6. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для уч-ся нед. колледжей и училищ / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шипкина. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 184 с.
7. Официальный интернет-портал Президента Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Минск. – Режим доступа: <http://president.gov.by>. – Дата доступа: 10.02.2014