

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗНЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Нечаева А.Ю., Логвина Т.Ю., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В современных условиях возрастает значение физического воспитания с учетом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста. Внимание к физическому состоянию детей обусловлено влиянием двигательной активности на общее психическое и физическое здоровье детей. Одним из оптимальных видов двигательной активности является плавание. Оценка влияния плавания на организм детей в дошкольном возрасте представляется специалистами в следующих аспектах: медико-физиологическом – укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и др.), обеспечивающих полноценное развитие центральной нервной системы; психологическом – одном из путей формирования произвольной регуляции движений и действий, которые обладают повышенной восприимчивостью к внешним обучающим воздействиям именно в дошкольном возрасте; педагогическом – не только пропедевтика сложно организованных действий младшего школьника, но и прямой способ становления навыков саморегуляции [2, 3, 4]. Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной, а также опорно-двигательного аппарата. Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы, стимулирует гармоничное развитие и укрепление организма детей, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых в повседневной жизни. Плавание входит в число основных средств системы физического воспитания [5, 7].

Целью исследования явилось совершенствование содержания занятий плаванием на основе апробации широко применяемых в практике методик обучения плаванию и анализа литературных источников. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, опрос, беседа, анкетирование. Исследование проводилось на базе УДО «Ясли-сад № 17». В педагогическом эксперименте приняли участие 32 ребенка в возрасте 5–6 лет. Дети выполняли контрольные упражнения, которые состояли из свободного передвижения в воде, погружения под воду с головой, выдоха в воду, лежания с подвижной опорой на груди, лежания с подвижной опорой на спине, скольжение по воде на груди с подвижной опорой, скольжения по воде на спине с подвижной опорой. Контрольная группа детей обучалась плаванию по методике И.А. Агаповой, экспериментальная группа – по методике А.Д. Викулова. В исследовании оценивали эффективность методик.

Методика обучения плаванию детей по И.А. Агаповой базировалась на игровом методе занятий. Игровой метод широко применялся на начальном обучении плаванию и повышал общий и эмоциональный тонус у детей, которые незаметно для себя многократно повторяли разучиваемые упражнения и движения, которые являлись необходимым условием для совершенствования техники плавания. Игровой метод занимает ведущее значение при обучении детей плаванию. Игра позволяет совершенствовать не только двигательные способности, но и физические, волевые качества, а также самостоятельность, решительность, инициативу, находчивость и др. [1, 5].

А.Д. Викулов, учитывая возрастные особенности детей 5–6 лет, предлагал выполнять каждое упражнение кратковременно, выполнять большое количество разнообразных упражнений, что значительно повышало интерес у детей при выполнении целенаправленных действий, способствовало дисциплинированности и эффективности обучения. У детей мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослых, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении удлиняются. Этим объясняется тот факт, что ребенок быстро утомляется, однако физическая утомляемость у него быстро проходит. Очевидна неприспособленность детей этого возраста к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам. Ребенку легче бегать, чем стоять на одном месте. Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, которые уже к пяти годам достаточно хорошо развиты и постепенно начинают вовлекать в работу и мелкие, слаборазвитые группы мышц. Занятия плаванием благоприятны для всестороннего развития мышечной системы детей дошкольного возраста [5].

Для оценки эффективности анализируемых методик были сформированы две группы детей, равноценных по возрастному, половому составу и умению выполнять исследуемые характеристики плавательных движений. Каждая группа состояла из 16 человек. Занятие проводили 2 раза в неделю по 25 минут. Перед началом педагогического эксперимента проанализировано качество выполнения детьми контрольных упражнений. В начале каждого занятия проводили подготовительные упражнения по освоению детей в водной среде, дыхательные упражнения, затем предлагались упражнения для освоения основных базовых элементов в обучении

плаванию. В дневнике наблюдений фиксировали частоту посещений занятий детьми, результат выполнения или невыполнения контрольных упражнений. Педагогический эксперимент проводили с декабря 2012 года по февраль 2013 года.

В начале эксперимента в группе детей, обучающихся по методике И.А. Агаповой (№ 1), упражнения в скольжении по воде с подвижной опорой на груди выполнили 26 детей, (что составило 81,3 %), погружение под воду с головой – 14 детей (43,8 %), скольжение по воде с подвижной опорой на спине – 14 детей (43,8 %), выдох в воду – 18 детей (56,3 %), скольжение на груди – 26 детей (81,3 %), скольжение на спине – 24 ребенка (75 %).

В группе № 2, обучаемой по методике А. Викулова, упражнения скольжение по воде с подвижной опорой на груди выполнили 26 детей (82,1 %), погружение под воду с головой – 14 детей (44,2 %), скольжение по воде с подвижной опорой на спине – 13 детей (42,6 %), выдох в воду – 18 детей (56,1 %), скольжение на груди – 26 детей (80,9 %), скольжение на спине – 24 ребенка (75,4 %).

Таблица 1 – Результаты выполнения контрольных упражнений детьми в начале педагогического эксперимента

упражнения	Группа № 1	Группа № 2
Скольжение по воде с подвижной опорой на груди	81,3 %	82,1 %
Скольжение по воде с подвижной опорой на спине	43,8 %	42,6 %
Погружение под воду с головой	43,8 %	44,2 %
Выдох в воду	46,3 %	46,1 %
Скольжение на груди	51,3 %	50,9 %
Скольжение на спине	25 %	25,4 %

После эксперимента были получены результаты выполнения контрольных упражнений для оценки качества освоения детьми базовых плавательных движений (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты выполнения контрольных упражнений детьми в конце педагогического эксперимента

Упражнения	Группа №1	Группа №2
Скольжение по воде с подвижной опорой на груди	100 %	100 %
Скольжение по воде с подвижной опорой на спине	100 %	62,5 %
Погружение под воду с головой	100 %	75 %
Выдох в воду	87,5 %	62,5 %
Скольжение на груди	87,5 %	62,5 %
Скольжение на спине	50 %	50 %

Сравнение результатов контрольных упражнений, выполняемых детьми дошкольного возраста по различным методикам, свидетельствует о том, что в упражнениях: скольжение по воде с подвижной опорой на спине, погружение под воду с головой, выдох в воду – отмечено большее количество детей, справившихся с заданиями. Предположили, что эффективность методики И.А. Агаповой по обучению плаванию детей 5–6 лет оказалась более эффективным (соответственно 37,5, 25 и 25 %), рисунок.

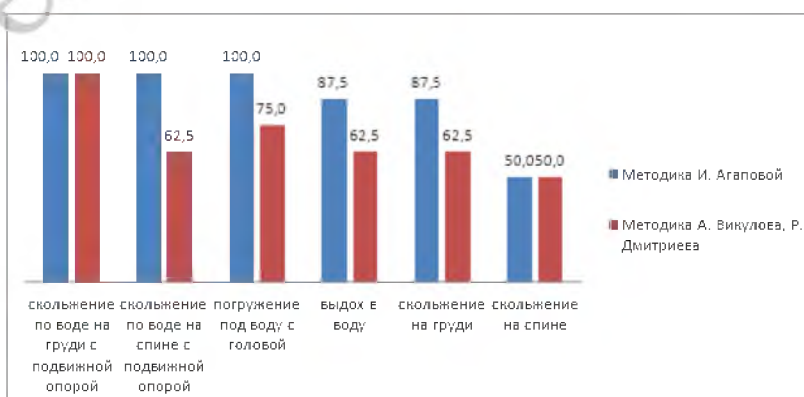


Рисунок – Результаты сравнения качества выполнения контрольных упражнений детьми, занимающимися по методикам И.А. Агаповой и А.Д. Викулова (в %)

Таким образом, игровой метод обучения детей 5–6 лет плаванию, составляющий основу методики И. Агаповой, позволил за период эксперимента улучшить качество освоения детьми базовых плавательных действий. Результат подтвержден освоением всеми детьми умением скользить по воде с подвижной опорой на груди и на спине, погружаться под воду с головой, 87,5 % детей освоили выдох в воду и скольжение на груди. Полученные результаты больше исходных показателей на 37,5 % в упражнении скольжение по воде на спине с подвижной опорой, 25 % в упражнениях погружение под воду с головой, выдох в воду и скольжение на груди соответственно.

1. Агапова, И. А. Физкультурно-оздоровительная работа в «ДУО» / И. А. Агапова. – М.: Академия, 2008. – 165 с.
2. Богачева, Г. Л. Плавание – эффективное средство оздоровления детей дошкольного возраста: Физическая культура, спорт и здоровье детей и молодежи в III тысячелетии / Г. Л. Богачева. – Брест: 2002. – 16 с.
3. Богина, Т. Л. Режим дня в детском саду: книга для воспитателя детского сада / Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1981. – 79 с.
4. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 96 с.
5. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие / А. Д. Викулов. – М.: Владос, 2003. – 367 с.
6. Мартынова, Л. В. Игры и развлечения на воде / Л. В. Мартынова. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
7. Стенаненкова, Э. Я. Методика и теория физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Стенаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Повлось Р., Пономарев С., Гребинка Г.,
Национальный университет «Львовская политехника»,
Украина

Постановка проблемы. Содействие улучшению уровня здоровья и здоровому образу жизни определено законодательством Украины как одно из основных направлений государственной политики здравоохранения, что предполагает необходимость многосекторальной деятельности, привлечения к ней государства, общества, некоммерческих и коммерческих неправительственных организаций и индивидуумов. Как показывает анализ, приоритеты этой деятельности в Украине в целом совпадают с приоритетами в этой сфере в странах Европы и Американского континента.

Для привлечения внимания широкой общественности к проблеме здорового образа жизни многими организациями реализуются программы, участники которых имеют возможность ознакомиться с теоретико-методологическими основами формирования здорового образа жизни, законодательными и нормативными актами Украины по формированию здорового образа жизни в молодежной среде, оценке состояния здоровья и факторов здорового образа жизни украинской молодежи по результатам социологического опроса, положительным зарубежным и отечественным опытом реализации социальных программ и проектов по формированию здорового образа жизни молодежи. Вместе с тем, не менее актуальной является проблема обеспечения выполнения требований действующего законодательства по содействию здоровью и здоровому образу жизни со стороны всех субъектов общественных отношений – органов государственной исполнительной власти и местного самоуправления, предприятий, организаций и отдельных граждан. На сегодня достаточно широкая нормативная база, наработанная в Украине, недостаточно эффективна из-за невыполнения действующих законов.

Анализ нормативно-правовых актов мирового сообщества и законодательства некоторых стран Запада по содействию внедрения здорового образа жизни, а также отечественного законодательства по указанной проблеме позволяет сделать обобщение, что мировое сообщество все больше выходит из необходимости обеспечения права человека на сохранение и укрепление здоровья. Это право предусмотрено Декларацией прав человека, Европейской социальной хартией и другими международными документами. Проблема содействия здоровому образу жизни находит свое отражение в ряде специальных документов, которые принимались в ходе регулярных международных конференций по проблемам пропаганды здорового образа жизни. Одним из основных стратегических задач национального образования является воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к высшей индивидуальной и общественной ценности [2].

Основным фактором создания гармонично развитой личности является физическая культура и спорт. На современном этапе развития общества возрастают требования к физической подготовке людей, ведь именно уровень здоровья нередко, главный фактор работоспособности в процессе жизнедеятельности человека.