

Несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни, распространение знаний среди населения о негативном влиянии на здоровье вредных привычек, одной из самых актуальных проблем современности остается курение молодежи. Около 74 % студентов ответили, что хотели бы выполнять утреннюю зарядку, но не могут себя заставить. Опрос студентов о причинах курения показала противоречивость ответов. Значительная часть студентов, а именно около 39 %, утверждают, что курят для того, чтобы успокоиться, около 22 %, наоборот, чтобы достичь состояния определенного возбуждения, интенсивнее работать как физически, так и умственно, уменьшить чувство усталости, 18 % курят, потому что это модно и подтверждает их взрослость, 13 % – за компанию, для поддержания разговора, 8 % – не знают причин своей вредной привычки. Итак, формирование вредных привычек часто связано с заниженной самооценкой и с развитием жизненных навыков в повседневной жизни. По данным американского ученого Э. Богена, 50 % курильщиков употребляют табак для стимуляции, а остальные – для успокоения. Бесспорно, что на результатах таких опросов обозначаются самые разные факторы: физическое, психологическое, социальное состояние человека, влияние на нее различных психоэмоциональных раздражителей. Избавиться от вредных привычек хотят 69 %, не хотят – 31 %. Среди причин, которые мешают вести здоровый образ жизни, около 18 % опрошенных отмечают, что не знают, чем заняться в свободное время, и 12 % считают, что главная причина – насмешки окружающих.

#### **Выводы:**

Выявлено основные социально-психологические факторы, влияющие на выбор личности здорового образа жизни: занятия физической культурой и спортом, сон и питание. При этом из общего числа факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни студентов, наибольшая часть принадлежит занятиям физической культурой и спортом (20–40 %).

Установлено достаточно низкий уровень соблюдения студенческой молодежи норм здорового образа жизни, гигиены, режима питания, сна и отдыха, что отрицательно сказывается на здоровье, умственной и физической производительности студентов.

1. Белавенцева, Г. Н. Человек должен быть здоровым. – М.: Книга, 1996. – С. 9.
2. Дендемарченко, Г. Здоровий спосіб життя і спорт – важлива складова розвитку особистості [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://nads.gov.ua>.
3. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкреттія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич: КОЛЮ, 2005. – С. 124–126.

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В БАССЕЙНЕ НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ**

*Ромашко О.Г.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Дошкольный возраст является наиболее значимым периодом жизни человека для формирования физического здоровья и двигательных навыков. Гармоническое развитие дошкольника предусматривает разностороннее физическое воспитание. В дошкольном возрасте происходит бурное развитие организма ребенка и проявляется его большая двигательная активность. Физические упражнения позволяют расширять объемы и интенсивность в реализации потребности детей в движении, способствуют развитию и обучению детей, освоению ими окружающего пространства. Разнообразие форм занятий физическими упражнениями и применяемых средств физической культуры позволяют стимулировать процессы адаптации организма детей к изменяющимся условиям окружающей среды. В дошкольном возрасте дети не видят конечного результата своей деятельности, не стремятся достигнуть определенной цели, они реализуют свои двигательные и познавательные потребности в игровой деятельности. Физические упражнения, особенно подвижные игры, служат средствами проявления и поддержания положительных эмоций. Следовательно, основная задача родителей и педагогов дошкольных учреждений заключается в формировании интересов, мотивации, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Это формирует основы здорового образа жизни, закалывания, соблюдения гигиены, соблюдения правил поведения, воспитывает нравственные качества у детей [3].

Известно положительное влияние водной среды на организм человека. Пребывание в воде оказывает благоприятное воздействие на нервную систему (уравновешивают процессы возбуждения и торможения), снимает физическую усталость и расслабляет мышцы. Возрастной особенностью ребенка дошкольного возраста является недостаточное развитие мышечной системы. Физические упражнения в воде ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и мелкие слаборазвитые группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия в воде особенно благоприятны. Во время выполнения движений последовательно чередуются

напряжение и расслабление мышечных групп. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, не утомляют детский организм. Выполнение движений в водной среде оказывает положительное влияние на тренировку вестибулярной устойчивости. Водная среда оказывает большое влияние на формирование адаптивных возможностей детского организма. В воде масса тела уравнивается подъемной силой воды, разгружается опорно-двигательная система организма ребенка, позвоночник освобождается от гравитационных нагрузок, что способствует физическому развитию и росту детей [1].

Воспитательное значение занятий в бассейне заключается в том, что они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу [1].

Целью исследования являлось изучение влияния занятий физическими упражнениями в водной среде на динамику проявления физических качеств у детей 5–6 лет. По результатам анализа полученной динамики физических качеств разработаны методические рекомендации для оптимизации содержания занятий физическими упражнениями в бассейне, которые позволили повысить уровень проявления координационных и силовых способностей, а также гибкости.

В исследовании принимало участие две группы детей 5–6 лет по 25 человек в каждой. У детей контрольной группы физкультурные занятия проводились два раза в неделю в соответствии с программой «Пралеска». В экспериментальной группе проводили два физкультурных занятия по программе «Пралеска» и два занятия физическими упражнениями в бассейне. До и после педагогического эксперимента оценивали показатели гибкости, координационных, скоростно-силовых и силовых способностей по следующим тестам:

Тест 1 – прыжок в длину с места. Каждый ребенок выполнял по 3 прыжка подряд. Старшие дошкольники выполняли прыжок самостоятельно, но руководитель стимулирует их прыгнуть как можно дальше. Замер длины прыжка производился от линии отталкивания до места приземления пяток с точностью до 1 см. В протокол заносился результат всех попыток, но засчитывается лучший результат [4].

Тест 2 – наклон вперед из положения сидя. На полу наносили разметку, имеющую положительную и отрицательную шкалу. Ребенок садился так, чтобы пятки оказались на нулевой отметке. Расстояние между пятками – 20–30 см., ступни вертикальны. Выполняли три разминочных наклона, затем четвертый, зачетный. Результат определяли по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук [4].

Тест 3 – функция равновесия. Определяли продолжительность удержания позы стоя на одной ноге с опорой на голень опорной. Время удержания равновесия фиксировали секундомером. Равновесие считалось потерянным, если ребенок начинал опираться на две ноги [4].

Тест 4 – бросок набивного мяча. Ребенок вставал у контрольной линии, брал мяч и бросал его как можно дальше, выставляя одну ногу вперед, другую оставлял сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли). Выполняли два броска подряд, фиксировали лучший результат [4].

Предложенные тесты являются традиционными и используются в практике работы дошкольных учреждений. Полученные результаты свидетельствовали о преимущественном влиянии занятий физическими упражнениями в воде на повышение уровня проявления физических качеств у детей экспериментальной группы. По динамике развития координационных, силовых способностей и гибкости дети экспериментальной группы показали лучшие результаты, чем в контрольной группе.

В тесте на скоростно-силовые способности у детей контрольной группы результат в среднем ухудшился на 2,52 см, а у детей из экспериментальной группы – улучшился на 3,08 см; в тесте на гибкость у детей контрольной группы средний показатель улучшился на 0,04 см, у детей экспериментальной группы – на 1,56 см; в тесте для оценки уровня развития силовых способностей у детей контрольной группы среднее значение результата ухудшилось на 1 см, а у детей экспериментальной группы – на 7,2 см.; в тесте на оценку равновесия средний результат у детей контрольной группы ухудшился на 0,48 с, а у детей экспериментальной группы улучшился на 0,6 с. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что у детей экспериментальной группы увеличился процент среднего и высокого уровней развития изучаемых физических качеств.

В результате исследования было подтверждено положительное влияние занятий физическими упражнениями в водной среде на развитие физических качеств. У детей экспериментальной группы отмечен более высокий уровень развития силовых, координационных способностей и гибкости.

На основе проведенного эксперимента были разработаны комплексы специальных упражнений для занятий физическими упражнениями в воде с детьми 5–6 лет с применением упражнений на развитие гибкости, координационных и силовых способностей.

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. нед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 416 с.

2. Кабанов, А. Н. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста / А. Н. Кабанов, А. П. Чабовская. – Просвещение, 1985. – 288 с.

3. Погадаев, Г. И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников / Г. И. Погадаев. – М.: Школьная Пресса, 2003. – 96 с.

4. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.