

- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать;
- не допускать к занятиям по плаванию группы более 10–12 человек;
- допускать детей к занятиям по плаванию только с разрешения врача;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время проведения занятия по обучению плаванию внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятия по плаванию;
- не проводить занятие по обучению плаванию раньше, чем через 40 минут после еды;
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности на занятиях по плаванию.

Каждый обучающийся должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора по физической культуре;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не бегать в помещении бассейна.

При проведении занятий по обучению плаванию необходимо соблюдать следующие санитарно-гигиенические условия: освещенные и проветриваемые помещения; ежедневная смена воды; текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря; дезинфекция ванны при каждом спуске воды; анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования.

Таким образом, обучение плаванию является эффективным средством в физкультурном образовании при условии знания инструктором по физической культуре методики обучения плавательным навыкам дошкольников.

1. Воронова, Е. К. Методика обучения плаванию в детском саду / Е. К. Воронова. – СПб.: Детство-Пресс, 2003. – 59 с.
2. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 1991. – 75 с.
3. Пищикова, Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники / Н. Г. Пищикова. – М.: Скрипторий 2003, 2008. – 39 с.
4. Протченко, Т. А. Обучение плаванию детей дошкольников и младших школьников / Т. А. Протченко. – М.: Айрис-Пресс, 2003. – 13 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С ШАЙБОЙ

Давыдик К.А.,

Леонова В.В., канд. техн. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

В последнее время наблюдается ослабление общей физической подготовленности (ФП) школьников. Одной из причин этого является дефицит двигательной активности (ДА). По данным ВНИИФК, для школьников оптимальный уровень ДА должен составлять минимум 14–21 ч в неде-

лю [1]. Урочные формы занятий не в полной мере обеспечивают необходимый объем ДА, поэтому детям предоставляется возможность заниматься в спортивных секциях. Однако в секциях зачастую учебно-тренировочный процесс направлен на развитие преимущественно специальных физических качеств. При этом ряд показателей общей физической подготовленности могут не получить должного развития. В связи с этим представляет интерес, насколько гармонично развиваются физические качества у детей, занимающихся в спортивных секциях.

Исходя из вышесказанного, нами был проведен эксперимент, целью которого было изучить динамику показателей физической подготовленности мальчиков 10–12 лет, занимающихся в группах начальной подготовки по хоккею на льду.

В ходе проведения исследования были применены следующие методы:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) контент-анализ;
- 3) контрольно-педагогические испытания;
- 4) педагогическое наблюдение;
- 5) педагогический эксперимент;
- 6) методы математической статистики.

Исследования проводились на базе ГУО «Средняя школа № 125 г. Минска».

Для участия в педагогическом эксперименте были избраны 20 мальчиков в возрасте 10–12 лет: 10 человек составили контрольную группу (КГ) и 10 человек – экспериментальную группу (ЭГ). Учащиеся ЭГ занимались хоккеем с шайбой в группе начальной подготовки, а учащиеся КГ – по программе «Физическая культура и здоровье» для учащихся 5-х классов.

В ходе контрольно-педагогических испытаний выявлялся исходный уровень ФП учащихся. Результатом исследования явилась сравнительная характеристика показателей ФП школьников 10–12 лет.

Для оценки показателей гибкости в КГ и ЭГ был проведен тест «наклон вперед из исходного положения – сидя на полу». Результаты измерялись в см (рисунок 1). В ЭГ показатель уровня развития гибкости до ПЭ составил 4,1 см, после 3,2 см. Показатели ухудшились на 22 %. В КГ до ПЭ показатель составил 3,7 см, после – 3,8 см. Прирост – 3 %.



Рисунок 1 – Средние значения гибкости у мальчиков 10–12 лет

Для оценки показателей силовых способностей был проведен тест «подтягивание в висе». Результаты измерялись по количеству раз (рисунок 2). В ЭГ показатель уровня развития силовых способностей до ПЭ составил 4,5 раз, после – 4,0 раза. Показатели ухудшились на 11 %. В КГ до ПЭ показатель составил 4,6 раз, после – 4,2 раза. Показатели ухудшились на 9 %.

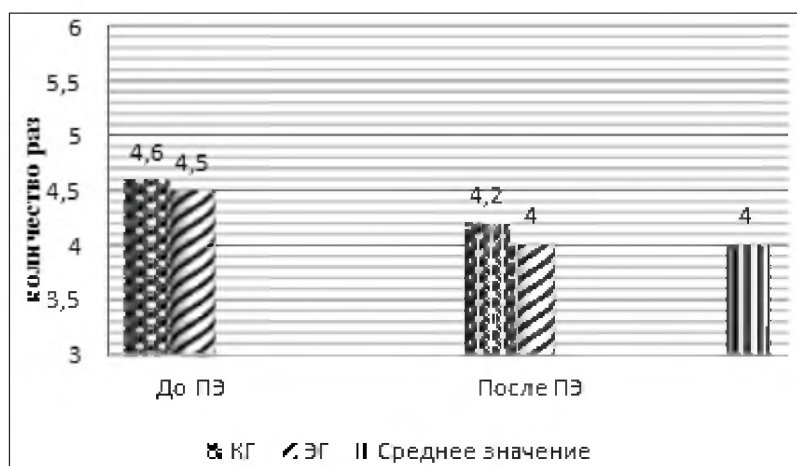


Рисунок 2 – Средние значения силовых способностей у мальчиков 10–12 лет

Для оценки показателей скоростно-силовых способностей использовался тест «прыжок в длину с места». Результаты измерялись в см (рисунок 3). В ЭГ показатель уровня развития скоростно-силовых способностей до ПЭ составил 171,8 см, после – 178,8 см. Прирост – 4 %. В КГ до ПЭ показатель составил 164,7 см, после – 165,5 см. Прирост – 0,5 %.

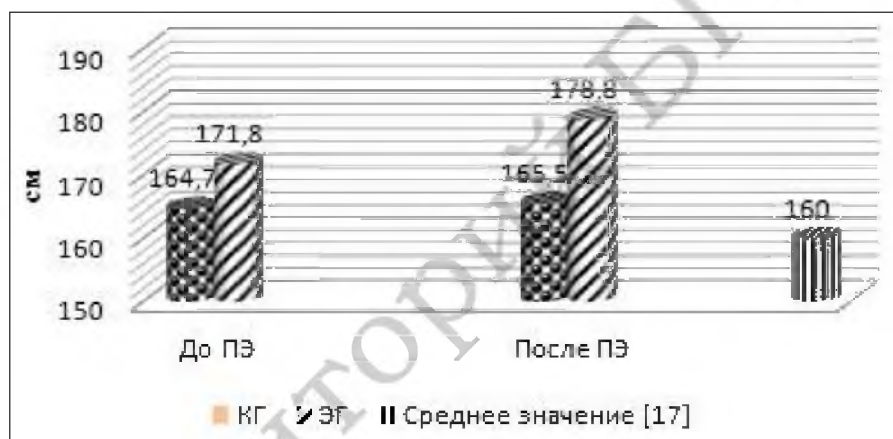


Рисунок 3 – Средние значения скоростно-силовых способностей у мальчиков 10–12 лет

Для оценки показателей координационных способностей был проведен тест «челночный бег 4×9 м». Результаты измерялись в с (рисунок 4). В ЭГ показатель уровня развития координационных способностей до ПЭ составил 10,63 с, после – 10,18 с. Прирост – 4 %. В КГ до ПЭ показатель составил 10,7 с, после – 10,49 с. Прирост 2 %.



Рисунок 4 – Средние значения координационных способностей у мальчиков 10–12 лет

Для оценки показателей выносливости использовался тест «бег на 1000 м». Результаты измерялись в мин, с (рисунок 5). В ЭГ показатель уровня развития выносливости до ПЭ составил 5,34 мин, с, после 5,46 мин, с. Показатели ухудшились на 2 %. В КГ до ПЭ показатель составил 5,39 мин, с, после – 5,31 мин, с. Прирост – 2 %.



Рисунок 5 – Средние значения выносливости у мальчиков 10–12 лет

Для оценки результатов скоростных способностей мы использовали тест «бег на 30 м». Результаты измерялись в с (рисунок 6). В ЭГ показатель уровня развития скоростных способностей до ПЭ составил 5,46 с, после 5,37 с. Прирост – 2 %. В КГ до ПЭ показатель составил 5,56 с, после – 5,57 с. Показатели ухудшились на 0,2 %.



Рисунок 6 – Средние значения скоростных способностей у мальчиков 10–12 лет

Таким образом, после проведения повторного тестирования у мальчиков ЭГ наблюдается снижение таких показателей, как силовые способности, гибкость и выносливость, в то время как у мальчиков КГ эти показатели практически не изменились. Следовательно, можно предположить, что учебно-тренировочный процесс, по которому в течение года занималась ЭГ, требует изменений. Было бы целесообразным добавить в тренировочный процесс комплексы, направленные на развитие гибкости, силы и общей выносливости.

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.