

С. В. Архипов

**РАЗВИТИЕ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ
ПО ОПЕРЕЖАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Работа представлена кафедрой физической культуры и спорта
Тольяттинского государственного университета.*

Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор И. Г. Бердников

Основное предназначение системы высшего педагогического образования – это обеспечение подготовки педагогических кадров для дошкольных учреждений по установленным профилю и специальностям, возможность дать учителям знания, навыки и умения, необходимые для практической профессиональной деятельности. Одним из основных направлений в практической деятельности специалиста является профессионально-организаторская деятельность, обеспечивающая решение задач, направленных на достижение конечной цели. Качество и эффективность этой деятельности в школах выпускников педвузов являются основными критериями оценки.

Ключевые слова: сюжетное занятие, обследование, подготовка к школе.

S. Arkhipov

DEVELOPMENT OF SWIMMING SKILLS ON THE BASIS OF THE ADVANCED PROGRAMME FOR SENIOR PRESCHOOL CHILDREN

The basic destination of the higher pedagogical education system is maintenance of pedagogical staff preparation for infant schools according to the established type and specialties and the opportunity to give teachers knowledge and skills necessary for practical professional work. One of the basic directions in a teacher's practical activities is the professional-organising activity, which provides solving of problems aimed at achievement of the ultimate goal. The quality and efficiency of this activity of pedagogical university graduates are the basic criteria of estimation.

Key words: story-based lesson, examination, pre-school education.

Во всем мире идет непрерывный процесс совершенствования дошкольного образования. В России это связано с научно-техническим прогрессом изменяющимися социально-экономическими условиями, которые предъявляют все более высокие требования к уровню подготовки, качеству образования детей и дальнейшему обучению их в школе.

Национальная политика Российской Федерации в сфере образования акцентирует внимание на цели дошкольного образования, подготовке гармоничной личности к требованиям современной школы.

Научные наблюдения убедительно свидетельствуют о множестве промежуточных ступеней между детьми с высоким и низким уровнем физического развития и физической подготовленности. Как относительно самостоятельная выделяется значительная группа детей, которые по состоянию здоровья, развитию физиологических и психических функций находятся на низком уровне. Обследования старших и подготовительных к школе групп детей дошкольных учреждений

показывают, что до 10% из них имеют низкий уровень развития в плавании.

В связи с вышеизложенным становятся актуальными совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

На основе средств игровой методики нами разработана программа сюжетных занятий по обучению плаванию детей 5–7 лет. Сюжетное занятие – одна из организационных форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного и младшего школьного возраста к процессу выполнения различных двигательных действий. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету (например, в комплексе «*Морское царство*» применяются упражнения дыхательной гимнастики «*Парус*», «*Волны шипят*» и др., общеразвивающие упражнения «*Рыбка*», «*Русалочка*»,

«Медуза» и др., подвижные игры «Цунами», «Невод», «Водяной» и др., танец «Раки», круговая тренировка «Матросы на корабле в шторм» и т. п.). Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Изучение возрастной динамики развития физических качеств показало, что в период с 4 до 7 лет происходит значительное увеличение мышечной массы и соответственно растут сократительные способности, сила и работоспособность всего организма. Также большой объем выполняемой работы вызывает заметные сдвиги в обмене веществ, в работе функциональных систем организма, расширяет механизмы адаптации не только к физической нагрузке, но и к действию различных факторов внешней среды, способствует повышению общей работоспособности.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач в программе используются различные плавательные упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре. При этом упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий, упражнения и игры можно менять через два-три занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом.

Идея сюжетного занятия в принципе не нова. Однако к недостаткам многих сюжетных занятий, в том числе опубликованных в специальной литературе и используемых в практике работы дошкольных образовательных учреждений, можно отнести низкую моторную плотность, излишнее подчинение упражнений сюжету в ущерб развитию двигательных качеств, недостаточную физическую нагрузку, не обеспечивающую тренирующего эффекта.

Целью нашей программы является опережающая подготовка детей в плавании, на этапе ознакомления детей с водой и разучивания двигательных действий, с помощью игровой методики. При разработке нашей программы занятий мы попытались сохранить их характерные черты, но в то же время избежать отмеченных выше недостатков. Разработанная нами программа направлена на решение следующих задач: укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки; совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств; развитие психических способностей и эмоциональной сферы; развитие, воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Вся программа рассчитана на три месяца и несет в себе подготовительную базу для овладения двигательными действиями в воде. Выполнение программы проходит в четыре этапа, каждый из которых способствует достижению своей цели и решению своих задач.

Мотивационный этап рассчитан на два занятия, его целью является активизация позитивных чувств и положительных образов у детей к воде. На данном этапе программы опережающей подготовки детей в плавании были проведены игры на воде. Играя в воде, дети привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха и в результате выполняют различные движения, передвигаются в воде смело и без лишнего напряжения. При выборе игр на данном этапе были учтены возрастные особенности детей, их физическая и психическая подготовленность. На этом этапе с детьми использовались беседы: «любите ли вы купаться в речке, в озере и т. д.», «кто живет в воде: рыбки, лягушки, какие они: добрые или злые», «в каких сказках встречается вода, в каких она простая, в каких она волшебная».

Этап вработывания проводится в течение 4–5 занятий, его цель – соединить эффективно положительные образы, связанные с водой, с мышечными состояниями. На данном этапе занятия были построены таким образом, чтобы освоение движений проходило от простых упражнений к более сложным. Каждое занятие начиналось с общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений на суше, главной задачей которых являлось улучшение чувствительности мышечного тонуса.

Самый длинный тренировочный этап рассчитан на 10–12 занятий. На данном этапе решаются основные задачи программы по опережающей подготовке детей в плавании. Цель – свободная ориентация в вводной среде, путем упражнения на напряжение и расслабление мышц из различных исходных положений. На этом этапе упражнения в основном направлены на равновесие в водной безопорной среде.

Последний закрепляющий этап объединяет в себе три предыдущих этапа, его целью является соединение эффективных положительных образов, связанных с водой, с безопорным положением и двигательными действиями выполняемыми в воде. На данном этапе занятия были построены на большой глубине, упражнения на равновесие и координацию выполнялись без опоры «в подвешенном» положении.

Выполнение игровых упражнений позволяет увеличивать нагрузку и моторную плотность занятий и повышает их тренирующий эффект. Тренирующий эффект занятий у детей 5–7 лет обеспечивается при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 140–160 ударов в минуту.

Для повышения интереса детей к выполняемым упражнениям и активизации познавательной деятельности целесообразно дополнять сюжетные занятия в плавании тематическими играми-занятиями: например, комплекс «*Морское царство*» может быть дополнен познавательной игрой-занятием М. Сигимовой «*Загадки Морского Царя*» и т. п. В процессе сюжетных занятий рекомендуется

использовать стихи, загадки, соответствующие сюжету. При подборе музыкального сопровождения для подготовительных упражнений, выполняемых на суше и на малой глубине, рекомендуется использовать специальную музыку, тематически связанную с сюжетом, для расслабления и одновременной концентрации на том или ином мышечном состоянии в сочетании с естественными природными звуками (например, применяются музыкальные композиции «*Океан*», «*Песнь кита*», «*Морские сны*», «*Путь дельфина*», «*Благоговение*», «*Морские мелодии*» и др.). Звуки океанских волн, согласно данным научно-методической литературы, самые расслабляющие, способствуют адаптации к водной среде и безопасному положению в ней, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психических способностей.

Разработанные комплексы сюжетных занятий направлены на поэтапное акцентированное развитие двигательных качеств, чему отводится от 50 до 70% времени занятий.

После закрепления и совершенствования каждого этапа сюжетных занятий проводится физкультурный досуг или праздник, в процессе которых используются освоенные на занятиях упражнения, игры и эстафеты. Подготовка к празднику (досугу) является для детей хорошим стимулом для тщательной отработки своих движений, способствует формированию таких черт характера, как настойчивость, трудолюбие, целеустремленность.

С целью оценки эффективности разработанной программы опережающей подготовки на основе сюжетных игр был проведен сравнительный педагогический эксперимент, в котором принимали участие дети в возрасте 5–7 лет детских садов № 206 и № 169 г. Тольятти.

Экспериментальная группа занималась по разработанной программе опережающей подготовки на основе сюжетных игр. Занятия продолжительностью 25–30 минут проводились два раза в неделю в течение трех месяцев. Контрольная группа в течение этого же периода занималась по традиционной про-

грамме по обучению детей плаванию для детского сада (с аналогичной продолжительностью и кратностью занятий). Эффективность предложенной методики оценивалась посредством сравнения показателей развития и подготовленности детей в плавании.

До начала эксперимента дети экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий в показателях плавательных двигательных действий (рис. 1). После проведения эксперимента однонаправленное достоверное изменение показателей плавательных двигательных действий наблюдалось в обеих группах. Таким образом, повышенные нагрузки не оказали отрицательного воздействия на организм испытуемых. Средства и методы физического воспитания, используемые в экспериментальной программе опережающей подготовки на основе сюжетных игр, были адекватны возможностям организма детей данного возраста (это подтверждается также результатами педагогических наблюдений).

Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность детей экспериментальной группы до и после проведения эксперимента (рис. 2), позволил установить достоверное ($p < 0,05$) изменение результатов во всех контрольных упражнениях (умение погружаться с голо-

вой в воду, умение делать выдох в воду, умение всплывать и лежать на воде («звездочка»), скольжение на груди и спине, с плавательной доской удерживаемой в руках, работа ног лежа на груди у неподвижной опоры, скольжение на спине без опоры на плавательную доску с работой ног, скольжение на груди без опоры на плавательную доску с работой ног). Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность детей контрольной группы до и после проведения эксперимента, позволил установить, что достоверные изменения ($p > 0,05$) также наблюдались. Это объясняется тем, что занятия по традиционной программе физической культуры для детского сада направлены главным образом на освоение определенного объема двигательных навыков и не способствуют воспитанию двигательных качеств, что подтверждается также результатами исследований других авторов. Однако после сравнения показателей в конце эксперимента между экспериментальной и контрольной группами, с уровнем значимости $p > 0,05$, показал достоверную разницу между ними со значительным превосходством экспериментальной группы, что подтвердило эффективность программы опережающей подготовки детей в плавании.



Рис. 1. Графическое изображение сравнительного анализа между средними значениями в экспериментальных и контрольных группах в начале эксперимента

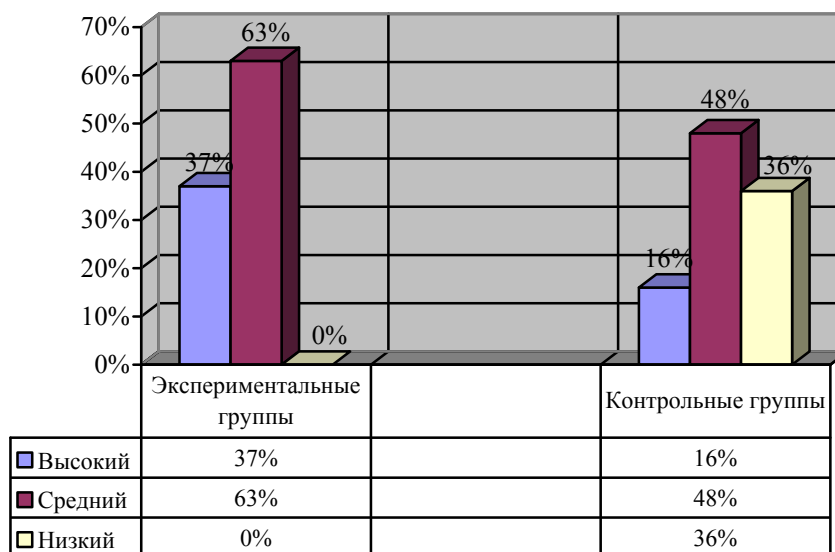


Рис. 2. Графическое изображение сравнительного анализа между средними значениями в экспериментальных и контрольных группах в конце эксперимента

Изменение показателей физической подготовленности в процессе педагогического эксперимента в контрольной ($n = 82$) и экспериментальной ($n = 74$) группах. Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия по экспериментальной программе опережающей подготовки на основе сюжетных игр способствуют формированию у детей устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений в плавании. Это подтверждается также результатами интервьюирования детей экспериментальной группы после проведения эксперимента.

Также данные показали, что при проведении занятий по экспериментальной программе нагрузка на всех этапах занятия соответствовала возможностям детей дошкольного воспитания. Анализ двигательных действий на занятиях в экспериментальной и контрольной группах показал, что физическая нагрузка в экспериментальной группе оказывает более выраженный тренирующий эффект на организм детей по сравнению с нагрузкой на занятиях в контрольной группе.

Изучение данных о динамике заболеваемости показало, что до эксперимента за-

болеваемость детей составляла 27,5% в контрольной и 26,25% в экспериментальной группах. После проведения эксперимента заболеваемость детей снизилась в контрольной группе до 16,25%, а в экспериментальной – до 12,5%. Более значительное снижение уровня заболеваемости в экспериментальной группе, по-видимому, можно объяснить тем, что экспериментальная программа, оказывая тренирующее влияние на организм ребенка, способствует расширению адапционных возможностей детей не только к физическим нагрузкам на воде, но и к влияниям внешней среды.

Таким образом, использование в практике работы в обучении детей плаванию программы опережающей подготовки на основе сюжетных игр, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволило повысить эффективность процесса физического воспитания и оказало положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям по плаванию.