

Занятия физическими упражнениями в воде для дошкольников

*Д.Г. Овечкин,
И.М. Сазонова*

В настоящее время индивидуальный подход в большинстве методик занятий физическими упражнениями в воде с детьми дошкольного возраста обязательно должен учитывать врожденные морфологические и функциональные особенности ребенка, уровень его физического развития, физической подготовленности, функциональное состояние, адаптационные возможности организма и плавательную подготовленность.

Однако названные способы реализации индивидуального подхода на занятиях в воде представлены достаточно избирательно, фрагментарно и существенно различаются в зависимости от методики обучения детей, снижая эффективность процесса оздоровления. В связи с этим нами была предпринята попытка возможного учета всех рекомендуемых специалистами компонентов, их обобщение и систематизация.

Большинство специалистов выделяют среди основных условий эффективности методики занятий физическими упражнениями в воде уровень физического здоровья, подчеркивая значимость суммарной оценки его составляющих – физического развития, физической подготовленности, функционального состояния, адаптационных возможностей, плавательной подготовленности и мотивации ребенка к занятиям.

Определение и суммарная оценка показателей позволили установить индивидуальный уровень физического здоровья конкретного ребенка и на этой основе причислить его к одной из соответствующих подгрупп.

Из 70 обследованных детей 6–7 лет только 21,4% имеют оценку 4 бал-

ла, соответствующую уровню выше среднего; 62,9% детей получили оценку в 3 балла, характеризующуюся средним уровнем физического здоровья; уровень ниже среднего с оценкой в 2 балла имеют 15,7% испытуемых детей.

Занятия в воде обеспечивают освоение ребенком двигательных умений, повышают функциональные возможности организма, поэтому одним из условий эффективной реализации индивидуального подхода должна стать правильная оценка уровня плавательной подготовленности, для чего на основе рекомендаций В.Ю. Давыдова было проведено педагогическое тестирование.

Проанализировав полученные данные, отметим, что предложенный перечень упражнений, условия и способы их выполнения не позволяют четко определить уровень плавательной подготовленности ребенка и его принадлежность к каждой из подгрупп, а также оценить детей, не справившихся ни с одним из представленных контрольных упражнений (5,7% испытуемых характеризовались наличием водобоязни). Как известно, страх перед водой является серьезной причиной нежелания заниматься и диктует необходимость специальной работы с такой категорией дошкольников.

В основу подбора упражнений были положены уровни плавательной подготовленности детей от высокого до низкого, включая в том числе и дошкольников, боящихся воды. Перечень включал 15 упражнений с различным уровнем сложности. Для определения порога плавательной подготовленности упражнения делились на три уровня, или подгруппы, исходя из сложности самих упражнений и владения детьми двигательными умениями.

Упражнения первой подгруппы требовали от ребенка владения самыми элементарными двигательными умениями в воде: ходьба по дну вдоль бортика бассейна, держась руками за поручень, передвижения в заданном направлении и т.д.

Во второй подгруппе упражнения носили более сложный характер: дети

должны были удерживаться на поверхности воды без погружения и с погружением головы в воду; выполнять различные виды скольжений.

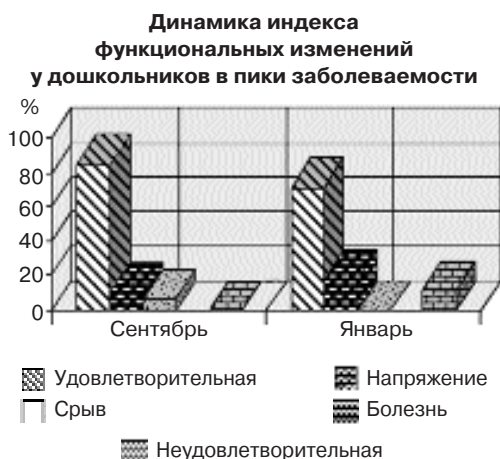
Упражнения, требующие от ребенка умения удерживаться и передвигаться на поверхности воды, как облегченные, так и с элементами владения техникой спортивных способов плавания, были отнесены нами к третьей подгруппе.

Выполнение каждого упражнения без учета сложности оценивалось в один балл. Исходя из различной степени и скорости освоения двигательных умений и навыков у детей, определены условия их перехода из одной подгруппы в другую. Этот переход возможен при условии выполнения всех упражнений и набора максимального количества баллов.

Известно, что для обеспечения системного подхода к решению задачи по-вышения уровня здоровья, рекомендуется оценивать уровень функционального состояния системы кровообращения как индикатора адаптационных возможностей организма, используя индекс функциональных изменений. Эта оценка проводилась в период с сентября 2005 г. по январь 2006 г., т.е. в период, когда отмечается наибольшее число заболевших детей, что свидетельствует о различных уровнях адаптации у дошкольников (см. диаграмму).

Полученные в ходе двух тестирования данные подтверждают, что 84,2% детей в сентябре и 71,4% в январе имеют хорошие резервные возможности организма; у 17,2 и 11,4% детей адапционно-приспособительная деятельность находится в состоянии напряжения. Неудовлетворительного состояния адаптации в сентябре и январе выявлено не было. Однако в январе из всех обследованных детей 11,4% (13,3% мальчиков и 10% девочек) заболели.

Полученные результаты тестирования позволяют также распределить детей на подгруппы в зависимости от уровня их адаптационных возможностей. К первой подгруппе следует отнести детей с удовлетворительным



уровнем адаптации, ко второй – с напряжением ее регуляторных механизмов и к третьей – с неудовлетворительной адаптацией и срывом, а также детей, приступивших к занятиям после болезни.

Для оказания дифференцированных воздействий на организм ребенка во время занятий в воде целесообразно учитывать результаты оценки уровня адаптации по индексу функциональных изменений при делении детей на отдельные подгруппы.

Таким образом, учет индивидуального уровня физического здоровья детей, уровня плавательной подготовленности, адаптационных возможностей организма позволяет существенно повысить эффективность индивидуального подхода в методике занятий в воде с детьми дошкольного возраста, направленной на параллельное решение задач их оздоровления и обучения плаванию.

Денис Геннадьевич Овечкин – соискатель кафедры теории и методики водных видов спорта, инструктор по физическому воспитанию МОУ д/с № 379, г. Волгоград;

Ирина Михайловна Сазонова – канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики водных видов спорта ФГОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры».