

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

© Жданкина Е.Ф.*

Институт физической культуры, спорта и молодежной политики
Уральского федерального университета
им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

Рассматривается эффективность использования элементов синхронного плавания на занятиях по обучению плаванию детей в дошкольном образовательном учреждении.

Ключевые слова: дошкольники, физическое воспитание, плавание, элементы синхронного плавания.

Наше государство, в котором рождается человек, делает все возможное, чтобы он вырос достойным гражданином, здоровым, энергичным, мыслящим, способным творчески подходить к каждому делу. С каждым годом жизнь во всех ее проявлениях становится разнообразнее и сложнее; с одной стороны, требуя от человека не стандартных решений и привычных действий, с другой – остроты мышления и ориентированности в происходящей ситуации, творческого подхода к решению простых и сложных задач. Современная система образования, находится в состоянии обновления и строится на вариативности организационных форм, гибком реагировании на потребности общества и личности. Государственный стандарт дошкольного образования – документ, обязательный для всех дошкольных образовательных учреждений (ДОУ), работающих в рамках любой программы. В нем разработаны требования к образовательным программам, одним из которых является требование к организации развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном образовательном учреждении, являющейся основным компонентом педагогического процесса. В новых условиях действует система дошкольного образования, перед которой стоит важная задача – выбрать программу, которая была бы ориентирована на целостное, полноценное развитие детей и могла бы быть успешно реализована педагогическим коллективом [5].

Федеральные государственные требования (ФГТ) основной общеобразовательной программы дошкольного образования предполагают поиск форм организации деятельности дошкольного образовательного учрежде-

* Доцент кафедры Оздоровительной физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

ния, методов и средств работы с детьми. Качество современного образования, модификация подходов к организации педагогического процесса, перспективность развития каждого ребенка, должны соответствовать требованиям общественного развития педагогов, воспитанников и родителей. Развитие творческого начала в личности процесс не простой, требующий много усилий, но в тоже время приносящий большие радости даже при незначительных успехах. Любая деятельность осваивается более эффективно и дает качественные результаты, если у ребенка имеются мотивы, вызывающие желание действовать активно, и осознано продвигаться к поставленной цели [6].

В дошкольном возрасте происходит быстрый рост, активное изменение форм и функций организма, наступают сенситивные периоды для развития физических способностей. Развитие интереса к движениям реализуется на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким [3]. Плавание широко представлено в системе физического воспитания, большое внимание уделяется освоению способов плавания в системе образования. Занятия по плаванию включены в учебные программы по физической культуре во всех образовательных учреждениях. Физические свойства водной среды отличаются от свойств воздушной среды, обычной для человека, и предъявляют организму другие требования. Двигательная деятельность пловца в воде вызывает изменения в деятельности его органов и систем организма [2].

В публикациях последних лет констатируется, что высокая стрессогенность социально-экономических факторов, эколого-гигиенических условий и стиля жизни в современном обществе обуславливает прогрессивное снижение уровня психофизического состояния и психосоциального здоровья населения, особенно это отражается на социально и биологически уязвимых группах населения. Отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей дошкольного возраста.

Актуальностью работы является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Этим средством на наш взгляд являются элементы синхронного плавания, которые требуют от детей не только умения хорошо плавать, нырять, но и обладать музыкальным и художественным вкусом, развивают в ребенке творчество.

Одним из принципов физического воспитания является принцип доступности и индивидуализации. Назначение принципа заключается в обеспечении для каждого занимающегося оптимальных условий для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности, а также исключение негативных последствий для организма от непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий [3, 7].

В физическом воспитании дошкольников, вопросы индивидуализации рассматриваются применительно к процессу развития двигательных ка-

честв. Остаются неразработанными методы индивидуализации процесса обучения технике двигательных способностей, в частности плавания в рамках дошкольного образовательного учреждения. Применение современных методик индивидуализации обучения, используемых в тренировке юных спортсменов, требует их адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения.

Указанный процесс предоставляет возможности для реализации идеи конверсии технологий спортивной тренировки в физическом воспитании дошкольников. В современной «Программе воспитания и обучения в детском саду» [4] придается особое значение физическому воспитанию с учетом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей дошкольника. Такое внимание к физическому состоянию детей-дошкольников обусловлено исключительным влиянием двигательного развития на общий психический статус ребенка.

При обучении плаванию детям прививаются умения и навыки гигиены, что немаловажно для всестороннего развития. Использование элементов синхронного плавания благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятия развивают такие черты личности, как смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность [1].

Характерной чертой обучения плаванию с использованием элементов синхронного плавания в дошкольном возрасте (в отличие от других видов физической активности) является наличие адаптационного периода. Бассейн – это другая «среда», обладающая специфическими физическими признаками, которые предъявляют особые требования к двигательным способностям человека.

Определяющим принципом индивидуализации обучения является наличие возможности выбора. Обучение плаванию с использованием элементов синхронного плавания не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как педагога, так и воспитанника. Оно может распространяться на содержание обучения, его организацию и методическое сопровождение.

Восприятия и ощущения являются основным источником информации, они используются детьми для управления своими двигательными действиями. Упражнения для совершенствования специализированных восприятий: чувства воды, чувства времени, чувства темпа, чувства развиваемых усилий, чувства ритма – применяются в процессе обучения с использованием элементов синхронного плавания.

Эффективность усвоения нового материала во многом зависит от памяти. Запоминание материала на занятиях в воде и на суше идет с использованием механической (многократные выполнения упражнений) и логической (осознание всего упражнения, элементов движения, их взаимосвязь) памя-

ти. Преднамеренное запоминание упражнений для применения их в воде стимулирует у дошкольников память и внимание.

Формированию плавательных навыков у детей дошкольного возраста способствует не только методика обучения элементам синхронного плавания, но и необходимость освоения ребенком более широкого социального опыта – бассейна. Особую значимость приобретает двигательная активность самого ребенка, которая при соответствующем – дидактическом отношении со стороны педагога проявляет детскую субъектность в овладении навыками и элементами синхронного плавания на более высоком уровне. Четкое выполнение простых плавательных движений приводит к овладению более сложными движениями, при этом ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему большим напряжением вегетативных функций. Для формирования глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях.

Разнообразные упражнения выполнялись детьми с удовольствием, при их доступности и глубине воды соответствующей уровню подготовленности ребенка. Для реализации принципа доступности занятия проводились по типу круговой тренировки (игровые зоны). Для этого весь бассейн (дидактическое пространство обучения) условно разбивался на игровые зоны, в которых дети выполняли разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор мог либо находиться в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать индивидуальную помощь детям, у которых не очень хорошо получалось выполнение элементов. Переход из одной игровой зоны в другую для детей осуществляется произвольно, по желанию ребенка [8].

Необходимое условие педагогической успешности в работе с дошкольниками – поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. В нашей методике мы стремились к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, вызывали у них желание хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности ребенка в собственных силах и развитию его волевых качеств.

Список литературы:

1. Белоковский В.В. Художественное плавание / В.В. Белоковский. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др. – М.: Издательский центр Академия, 2005.
3. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжова, М.М. Самодурова. – М.: Издательский центр Академия, 2002.

4. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

5. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.

6. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования от 23 ноября 2009 г. N 655.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр Академия, 2003.

8. Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Е.А. Черепов. – М.: Советский спорт, 2004.