

На правах рукописи



00345 1 106

ОВЕЧКИН ДЕНИС ГЕННАДЬЕВИЧ

**МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ
С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

30 ОКТ 2008

Волгоград – 2008

Работа выполнена на кафедре теории и методики водных видов спорта
Волгоградской государственной академии физической культуры

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент

Сазонова Ирина Михайловна

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор

Фомина Наталия Александровна;

кандидат педагогических наук, доцент

Садовников Евгений Степанович

Ведущая организация – Российский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма

Защита диссертации состоится «18» ноября 2008 г. в 15.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.011.01 при Волгоградской государственной академии физической культуры по адресу: 400005, город Волгоград, проспект Ленина, 78, ауд. 52.

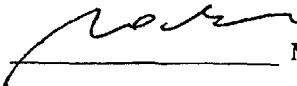
С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Волгоградской государственной академии физической культуры.

Автореферат разослан «16» октября 2008 г.

Ученый секретарь

диссертационного совета

профессор



МОСКВИЧЕВ Ю.Н.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. На современном этапе развития общества рядом ученых выявлена тенденция ухудшения состояния здоровья взрослого населения и особенно детей [В.П. Петленко, 1998; Э.М. Казин, 2000; Н.Л. Беликова, 2001; В.К. Бальсевич, 2002; О.В. Виноградская, 2002 и др.]. Приводятся данные, свидетельствующие о том, что только около 10% детей дошкольного возраста признаны здоровыми, высок процент функциональных - до 70% и хронических - до 50% заболеваний. Более 20% детей имеют дефицит массы тела [Э.М. Казин, 2000; М.А. Рунова, 2002].

В системе факторов, определяющих здоровье детей, одним из главных является физическое воспитание. Значимым шагом в направлении решения проблемы повышения уровня здоровья детей явилось принятие Правительством России концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, предусматривающей повышение качества физического воспитания на основе учета половых, возрастных, индивидуальных особенностей развития детей, а также социально-экономических, природно-географических, материальных и других факторов (Распоряжение №1507 от 29.10.2002 г.).

Реализация данной концепции нашла отражение в ряде работ, направленных на повышение эффективности методик занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста на основе учета различных факторов и условий. Особое место среди них занимают методики обучения плаванию в условиях ДООУ, призванные решать задачи оздоровления, гармоничного физического развития и подготовленности детей в процессе освоения плавательных умений, построенные с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Анализ существующих методик выявил значительное разнообразие подходов к формированию плавательного навыка и решению задач оздоровления дошкольников. Причем, вопросам совершенствования процесса обучения плаванию уделяется значительно большее внимание [В.А. Айкин, 1988; И.А. Большакова, 2005; Е.К. Воронова, 2003; В.Ю. Давыдов, 1993; Т.И. Осокина,

1991; Т.А. Протченко, 1998 и др.]. Результаты ряда исследований свидетельствуют о стабильности тенденции снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста, выражающейся в высоком проценте их заболеваемости, снижении уровня физического развития и подготовленности, в том числе и среди детей, занимающихся плаванием в условиях детского сада [В.К. Бальсевич, 2002; А.А. Горелов, 2002; А.В. Гарцуев, 2003; А.Г. Трушкин, 2007 и др.].

По всей видимости, данные факты являются свидетельством недостаточной решенности проблемы оздоровления детей, в том числе и посредством занятий в условиях водной среды. Большинство существующих методик обучения плаванию призваны эффективно решать задачи освоения детьми плавательных умений, при косвенном решении задач их оздоровления. В существующих методиках для увеличения эффективности педагогического воздействия в процессе занятий плаванием внимание акцентируют не на средствах и методах оздоровления, а, как правило, на одном из факторов, в качестве которых чаще всего выступает: двигательная активность, уровень физической или плавательной подготовленности, физическое развитие и др. [Ю.А. Смирнов, 2005; И.А. Большакова, 2005; М.А. Рунова, 2002; Э.М. Казин, 2000 и др.].

При этом результаты значительного количества исследований свидетельствуют о том, что для эффективного педагогического воздействия в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, особенно с различным уровнем здоровья, необходимо учитывать комплекс критериев или условий, среди которых: индивидуальный уровень здоровья, физического развития и подготовленности, функционального состояния, плавательной подготовленности и др.

Таким образом, разработка эффективной методики организации занятий оздоровительным плаванием, позволяющей повышать уровень здоровья детей дошкольного возраста, полноценно реализуя индивидуальный подход на заня-

тиях в воде, является задачей актуальной и практически значимой. Решению этой задачи посвящена настоящая диссертационная работа.

Объект исследования - физкультурно-оздоровительные занятия с детьми дошкольного возраста в условиях водной среды.

Предмет исследования – средства, методы и формы оздоровительных занятий в воде с детьми дошкольного возраста.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста на основе системы комплексной оценки индивидуального уровня их здоровья.

Гипотеза: Методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста будет педагогически целесообразной и обеспечит большой оздоровительный эффект, если подбирать средства и методы оздоровительной физической культурой в водной среде на основе системы комплексной оценки индивидуального уровня здоровья детей 6-7 лет.

Задачи:

1. Выявить уровень физического здоровья детей 6-7 лет, занимающихся плаванием, и комплекс информативных показателей, его определяющих.
2. Спроектировать систему комплексных показателей, позволяющую объективно определять индивидуальный уровень здоровья детей дошкольного возраста, и обосновать целесообразность ее применения в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
3. Разработать методику организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста.
4. Экспериментально обосновать результативность авторской методики организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста.

Теоретико-методологическая база: системный подход (В.Г.Афанасьев, Л 'фон Бергаланфи, И.В. Блауберг, В.Н.Садовский, Б.Н. Юдин), деятельност-

ный подход (А.Н. Леонтьев), теория функциональных систем (П.К. Анохин), концепция гармонии и физического развития (П.Ф. Лесгафт, В.К. Бальсевич), идея уровневого управления движениями (Н.А. Бернштейн, В.С. Фарфель, С.Н. Кучкин).

Методы исследования: теоретический анализ трудов отечественных и зарубежных специалистов и обобщение передового опыта; анкетирование; интервьюирование; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; психологическое тестирование; педагогический эксперимент; инструментальные методы исследования (антропометрия, пульсометрия, тонометрия, оценка функционального состояния по пробе Мартине-Купцелевского, оценка адаптационных возможностей по индексу функциональных изменений, методы математической статистики).

Организация исследования:

Исследования проводились на базе дошкольных образовательных учреждений Краснооктябрьского и Дзержинского районов: МОУ д/с № 375, МОУ д/с №379, МОУ д/с №176; а также МОУ Прогимназия №1 и МОУ начальная школа д/с №1 «Олимпия». В исследовании приняли участие 70 детей (40 мальчиков, 30 девочек) в возрасте 6 - 7 лет подготовительной группы. Исследования проводились поэтапно в период с ноября 2003 по май 2006 года.

На первом этапе на основе изучения научно-методической литературы и практического опыта работы специалистов в области физического воспитания детей в детских дошкольных образовательных учреждениях, определялись общие направления научной работы, разрабатывалась цель исследования, подбирались адекватные задачам методы исследования, формулировалась рабочая гипотеза. Разрабатывалась программа педагогического эксперимента.

На втором этапе проводились: педагогическое и психологическое тестирование; комплексная оценка уровня здоровья дошкольников. На данном этапе разрабатывались и обосновывались основные положения методики организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста.

Третий этап включал в себя проведение педагогического эксперимента в процессе занятий в воде с детьми дошкольного возраста.

Четвертый этап посвящен обработке и анализу полученных данных, описанию и оформлению диссертационной работы.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечены непротиворечивостью исходных методологических позиций; применением комплекса методов исследования, адекватных его объекту, цели, задачам и логике; репрезентативностью и статистической значимостью полученных результатов.

Научная новизна исследования состоит в том, что впервые:

- обоснована целесообразность применения в процессе занятий оздоровительным плаванием системы комплексной оценки, позволяющей охарактеризовать индивидуальный уровень здоровья дошкольников;
- разработан комплекс мероприятий, направленный на формирование положительной мотивации к занятиям в воде и здоровому образу жизни у детей и родителей, при этом процесс формирования мотивации структурирован и разделен на несколько этапов;
- определены критерии оценки уровня швательной подготовленности детей дошкольного возраста, представляющие собой перечень из 15 упражнений, разбитых по уровню сложности на три подгруппы и имеющих ценовую стоимость;
- для оперативного управления организацией занятий в воде с детьми 6-7 лет использован индекс функциональных изменений, как показатель здоровья;
- разработана и экспериментально обоснована методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста, обеспечивающая больший оздоровительный эффект.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том, что полученные результаты дополняют и углубляют теорию и методику

физического воспитания детей дошкольного возраста, объясняют механизм применения системы комплексной оценки индивидуального уровня здоровья детей 6-7 лет для рационализации занятий в воде и достижения большего оздоровительного эффекта.

Практическая значимость заключается в том, что использование разработанной методики организации занятий оздоровительным плаванием с детьми 6-7 лет обеспечивает большой оздоровительный эффект. Разработан комплекс мероприятий, направленный на формирование устойчивой положительной мотивации у детей и их родителей к занятиям плаванием и физической культурой.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Тенденция снижения уровня здоровья детей, занимающихся плаванием, определяет целесообразность разработки системы комплексной оценки индивидуального уровня их здоровья, направленной на совершенствование методики занятий плаванием.

2. Внедрение в процесс организации физкультурно-оздоровительных занятий системы комплексной оценки индивидуального уровня здоровья детей дошкольного возраста, состоящей из определенных элементов, подчиненных выполнению единой цели, рационализирует процесс организации занятий оздоровительным плаванием эффективно контролируя и управляя им.

3. Основой методики организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста является распределение их на типологические подгруппы, адекватный подбор средств и методов, а также использование индекса функциональных изменений и мотивации для обеспечения большего оздоровительного эффекта.

4. Разработанная автором методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста, построенная на основе использования системы комплексной оценки индивидуальных показателей здоровья

детей 6-7 лет, является эффективной и позволяет существенным образом повысить уровень их физического здоровья.

Апробация работы. Материалы доложены на IX межрегиональной конференции в г. Волгограде (2004), на итоговой научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (2006), на международной научно-практической конференции в г. Волгограде (2006), на II Всероссийской научно-практической конференции в г. Ижевске (2006), в ежемесячном научно-методическом и психолого-педагогическом журнале «Начальная школа плюс до и после» (2007) и на итоговой научно-методической конференции преподавателей и сотрудников в г. Волгограде (2008).

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, списка литературы, приложений и актов внедрения. Работа изложена на 164 страницах машинописного текста, иллюстрирована 12 рисунками и 18 таблицами. Список литературы включает 197 источников на русском и 9 – на иностранных языках.

II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность темы, определяются объект, предмет, цель и гипотеза исследования, характеризуется научная новизна, теоретическая и практическая значимость, выдвигаются задачи исследования, формулируются положения, выносимые на защиту.

В первой главе дается обзор литературы, свидетельствующей о стабильности тенденции снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста, в том числе и занимающихся плаванием в условиях ДООУ. Выявляются факторы, определяющие здоровье детей, а также рассматриваются пути повышения его уровня.

Анализ литературных источников свидетельствует о недостаточной решенности вопросов оздоровления детей, в том числе и посредством занятий в условиях водной среды. Большинство существующих методик обучения плаванию призваны эффективно решать задачи освоения детьми плавательных уме-

ний, при косвенном решении задач их оздоровления. Кроме того, в существующих методиках выявлено значительное многообразие подходов к процессу индивидуализации занятий плаванием с детьми 6-7 лет, при отсутствии их целостности, что затрудняет его полноценную реализацию. Это и определяет практическую потребность в решении данного вопроса.

Во второй главе сформулированы задачи исследования, дается описание методов исследования, раскрываются основные этапы организации исследования.

В третьей главе подтверждены данные статистики о стабильной тенденции ухудшения состояния здоровья дошкольников. Результаты индивидуальной оценки уровня физического здоровья детей 6-7 лет свидетельствуют о том, что больше половины из них имеют преимущественно средний его уровень - 62,9% (табл. 1).

Таблица 1

Результаты индивидуальной оценки уровня физического здоровья детей подготовительной группы

Уровни (балл)	Контингент (n=70)	Количество детей, %				Средние данные
		ФР	ФП	ФС	ФЗ	
Низкий (1 балл)	мальчики (n=40)	0	0	7,5	0	0
	девочки (n=30)	0	0	6,7	0	
Ниже среднего (2 балла)	мальчики	10	10	15	7,5	15,7
	девочки	16,7	43,4	26,6	26,6	
Средний (3 балла)	мальчики	50	65	52,5	65	62,9
	девочки	60	46,6	50	60	
Выше среднего (4 балла)	мальчики	50	15	25	27,5	21,4
	девочки	60	6,6	16,7	13,3	
Высокий (5 баллов)	мальчики	7,5	10	0	0	0
	девочки	6,6	3,4	0	0	

При этом следует отметить, что исследуемый контингент детей дошкольного возраста занимался физическими упражнениями в воде на протяжении трех лет, начиная с младшей группы. Очевидно, полученные данные отчасти

являются подтверждением факта положительного влияния занятий плаванием в условиях ДООУ на организм детей дошкольного возраста. Однако наличие детей со средним уровнем и ниже средним -78,6% является свидетельством необходимости разработки методик и программ занятий, способствующих оздоровлению дошкольников.

Также в третьей главе разработана система комплексной оценки позволяющая охарактеризовать индивидуальный уровень здоровья детей дошкольного возраста и обосновать целесообразность ее применения в процессе занятий плаванием. Для простоты и удобства определения индивидуального уровня здоровья детей и распределения их на подгруппы на основе балльной оценки разработана соответствующая схема (рис. 1).

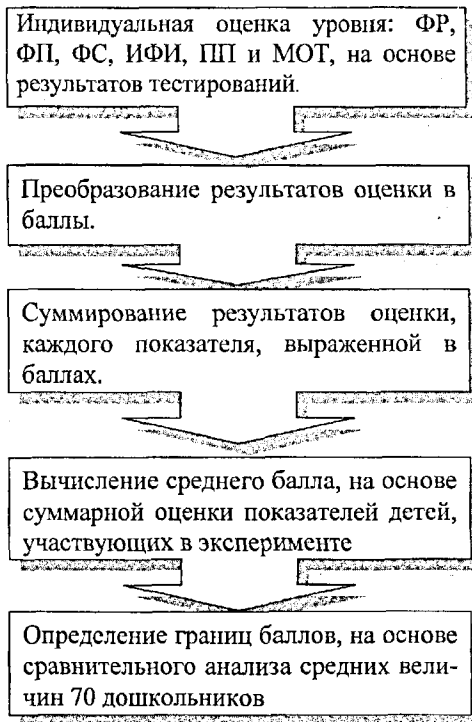


Рис. 1. Последовательность действий по определению индивидуального уровня здоровья ребенка на основе комплексной оценки его составляющих

В соответствии с количеством набранных баллов по результатам оценки индивидуального уровня здоровья дети, участвующие в эксперименте, распределены на три подгруппы, что позволяет скорректировать программы занятий в воде адекватным подбором средств и методов соответствующих уровню здоровья занимающихся, усовершенствовать их организацию, т.е. более полноценно реализовать индивидуальный подход в процессе обучения плаванию. Адекватность подбора средств и методов обеспечивалась дозированностью нагрузки на организм ребенка в соответствии с уровнем показателей, характеризующих индивидуальный уровень его здоровья, и контролировалась посредством измерения ЧСС.

В течение времени уровень физического здоровья ребенка может изменяться, как в положительную, так и в отрицательную стороны, делая необходимым контроль динамики уровня здоровья детей. Это, в свою очередь, определяет необходимость выявления условий перехода детей из подгруппы в подгруппу, опираясь на наиболее информативные показатели, которые в большей степени влияют на уровень физического здоровья дошкольников.

Для этого использовался метод корреляционных плеяд, позволяющий объединить показатели с примерно равными коэффициентами корреляции и выделить те, которые образуют с физическим здоровьем качественно единую группу с сильной степенью взаимосвязи.

На основе полученных данных можно утверждать, что показатели плавательной подготовленности и мотивации в большей степени влияют на уровень здоровья детей данной возрастной группы и являются основными элементами в системе комплексной оценки здоровья дошкольников. Это позволяет эффективно управлять процессом организации занятий в воде и рассматривать данные показатели в качестве условия перехода ребенка из подгруппы в подгруппу. Показатель индекса функциональных изменений целесообразно использовать в качестве средства текущего контроля динамики состояния здоровья де-

тей на протяжении всего учебного года, внося своевременные коррективы в организацию и программы занятий физическими упражнениями в воде.

Оценка уровня плавательной подготовленности детей 6-7 лет проводилась на основе разработанных критериев и в игровой форме.

В результате тестирования и оценки уровня плавательной подготовленности детей 6-7 лет на основе дифференциации упражнений по подгруппам, в соответствии с уровнем владения двигательными умениями в воде (от неумения плавать и с наличием водобоязни, до способности проплыть расстояние 5м и более), позволили выделить группы детей с низким, средним и высоким уровнем плавательных умений (табл. 2).

Таблица 2

Результаты оценки уровня плавательной подготовленности детей 6-7 лет

Группы детей	Количество детей, %		Σ
	Мальчики (n=40)	Девочки (n=30)	
I	10,0	10,0	10,0
II	60,0	50,0	55,7
III	30,0	40,0	34,3

Возможность систематического совершенствования умения передвигаться в воде определена разработанными условиями перехода ребенка из подгруппы в подгруппу при повышении уровня их плавательной подготовленности. При этом проведение тестирования и оценки в игровой форме способствует повышению мотивации к занятиям в условиях водной среды.

Вышеназванные условия способствуют повышению качества реализации индивидуального подхода на занятиях в воде и эффективности методики обучения плаванию.

Одним из условий оздоровления детей следует рассматривать формирование у них положительной мотивации к здоровому образу жизни и занятиям

физическими упражнениями в воде, активно вовлекая в данный процесс родителей.

Для повышения эффективности формирования у детей дошкольного возраста мотивации к занятиям физическими упражнениями в воде, целесообразно структурировать данный процесс, условно выделив несколько этапов:

1. Определить мотивацию к занятиям тем или иным видом двигательной деятельности.
2. Определить причины выбора ребенком занятий на суше или в воде.
3. Уточнить и конкретизировать данные, полученные в результате выбора детьми занятий в условиях водной среды.
4. Разработать комплекс мероприятий, направленный на формирование положительной мотивации у дошкольников к занятиям физическими упражнениями в условиях водной среды.

Расчет индекса функциональных изменений в пике массовой простудной заболеваемости позволил выделить три группы детей, имеющих различный уровень адаптационных возможностей (первая группа – удовлетворительный уровень адаптации; вторая группа – дети, имеющие напряжение адаптационных механизмов; третья группа – дошкольники с неудовлетворительным уровнем адаптации и ее срывом, а также дети, приступившие к занятиям сразу после болезни).

Ежемесячные измерения индекса функциональных изменений с сентября по апрель представляли информацию об особенностях изменения уровня адаптации и заболеваемости дошкольников 6-7 лет внутри каждого уровня адаптации (табл. 3).

Обращает на себя внимание и тот факт, что между пиками заболеваемости изменению количества заболевших детей предшествует снижение уровня адаптации организма, независимо от его исходного состояния. Учет данного факта поможет своевременно вносить коррективы в программу занятий в воде, исходя из индивидуального уровня адаптации ребенка.

Таблица 3

**Особенности изменения уровня адаптации и заболеваемости
дошкольников 6-7 лет**

Уровни адаптации		Месяцы							
		1 пик		2 пик				3 пик	
		Сен- тябрь	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Ап- рель
Удовлетво- рительный n=50	Удовл.	71,4	64,3	50	57,1	63	57,1	57,1	80
	Напр.		7,1	14,3	7,1	8,6	0	4,3	8,6
	Неуд.		0	7,1	2,9	2,9	4,3	0	0
	Срыв		0	0	4,3	0	1,4	1,4	0
	Болез.		0	0	0	2,9	0	0	1,4
Напряжение n=12	Удовл.		8,6	1,4	4,3	5,7	0	8,6	14,2
	Напр.	17,1	1,4	7,1	4,3	15,2	0	0	15,7
	Неуд.		4,3	2,9	0	0	11,4	5,7	0
	Срыв		2,9	5,7	1,4	0	2,9	0	0
	Болез.		0	0	7,1	5,7	0	0	0
Неудовле- творитель- ный n=0	Удовл.	-	-	-	-	-	1,4	1,4	1,4
	Напр.	-	-	-	-	-	0	0	0
	Неуд.	0	-	-	-	2,9	0	0	0
	Срыв	-	-	-	-	-	1,4	1,4	0
	Болез.	-	-	-	-	-	0	0	1,4
Срыв n=2	Удовл.		0	0	0	0	0	0	0
	Напр.		0	0	0	0	0	0	1,4
	Неуд.		0	0	0	0	2,9	2,9	0
	Срыв	2,9	2,9	2,9	0	2,9	0	0	0
	Болез.		0	0	2,9	2,9	0	0	1,4
Болезнь n=6	Удовл.		0	0	0	0	2,9	5,7	11,4
	Напр.		2,9	1,4	0	0	11,4	8,6	5,7
	Неуд.		0	7,1	0	0	2,9	2,9	0
	Срыв		0	0	5,7	2,9	0	0	0
	Болез.	8,6	5,7	0	2,9	17,1	0	0	4,3

Полученная информация позволяет эффективно управлять организацией занятий в воде посредством распределения детей на подгруппы в связи с уровнем адаптации, а систематический контроль данного показателя лежит в основе коррекции программ занятий в воде, эффективно реализуя индивидуальный подход.

В четвертой главе разработана методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми 6-7 лет.

Отличительной особенностью методики явилось применение разработанной системы комплексной оценки показателей, характеризующих индивидуальный уровень здоровья детей дошкольного возраста, для рационализации организации занятий оздоровительным плаванием с детьми 6-7 лет.

Комплексная оценка проводилась в начале учебного года и складывалась из результатов индивидуальных оценок каждого тестируемого показателя ребенка: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние, плавательная подготовленность, индекс функциональных изменений и мотивация к занятиям. Полученные результаты преобразовывались в баллы, суммировались и рассчитывался средний балл, отражающий индивидуальный уровень здоровья дошкольников.

На основе полученных данных определялись границы баллов, характеризующие различный уровень здоровья детей 6-7 лет и позволяющие распределить их на три подгруппы: с низким, средним и высоким уровнем.

К первой подгруппе относились дети, имеющие преимущественно низкий уровень физического здоровья, плавательной подготовленности, неудовлетворительный уровень и срыв адаптационных возможностей (ИФИ=3,21 - 4,30 и более), а также с отрицательной мотивацией к занятиям в воде.

В состав второй подгруппы включены дошкольники со средним уровнем физического здоровья, плавательной подготовленности и напряжением механизмов адаптации (ИФИ=2,11-3,20).

К третьей подгруппе, относились девочки и мальчики, имеющие высокий уровень физического здоровья, плавательной подготовленности и адаптационных резервов (ИФИ=2,10).

В соответствии с уровнем здоровья детей каждой из подгрупп, акватория плавательного бассейна длиной 7 м и шириной 3 м и имеющая мелкую 80 см и глубокую 110 см части, условно подразделялась на три участка (зоны). Для каждой из подгрупп детей имелись свои отличительные особенности подбора

средств, методов и форм организации. Характер нагрузки также был индивидуален в каждой подгруппе занимающихся.

За период эксперимента у испытуемых экспериментальной группы выявлен достоверный прирост показателей физического развития: длины тела на 5,0%; массы тела на 8,0%; окружности грудной клетки на 5,2%. При этом показатель динамометрии изменился достоверно больше в экспериментальной группе (12,3%, $p < 0,05$), что связано, на наш взгляд, с полноценной реализацией индивидуального подхода, позволившего добиться максимального эффекта от подобранных для каждой подгруппы средств и методов обучения.

Результаты тестирования физической подготовленности детей 6-7 лет, контрольной и экспериментальной групп свидетельствуют о следующих изменениях (табл. 4).

Таблица 4

Динамика показателей физической подготовленности детей 6-7 лет контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Физические качества	Контрольная группа (n=20) $X \pm m$		p	Экспериментальная группа (n=20) $X \pm m$		p
	до эксперимента	после эксперимента		до эксперимента	после эксперимента	
Скоростно-силовые, см	93,4±3,1	96,2±3,53	>	92,1±3,24	99,0±3,18	>
Силовая выносливость, с	5,7±0,79	6,6±0,73	>	5,3±0,5	7,9±0,62	<
Быстрота, с	7,53±0,1	7,4±0,08	>	7,67±0,12	7,09±0,08	<
Гибкость, см	5,55±0,64	6,0±0,67	>	5,6±0,6	7,4±0,58	<

Как видно из таблицы, в результате применения экспериментальной методики выявлено повышение уровня скоростно-силовых способностей (7,4%, $p > 0,05$), силовой выносливости (39,3%, $p < 0,05$), быстроты (7,9%, $p < 0,05$) и гибкости (27,6%, $p < 0,05$) у детей экспериментальной группы, показатели которой, имели более высокие и достоверные изменения по сравнению с контрольной группой.

ной.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что достоверные изменения показателей физической подготовленности детей экспериментальной группы носят прогрессирующий характер, а использование предлагаемой методики позволяет наиболее эффективно влиять на повышение уровня их физической подготовленности.

Систематический контроль функционального состояния дошкольников экспериментальной группы, своевременное выявление детей, имеющих отклонения от нормального состояния и перевод их в подгруппу, соответствующую уровню функционального состояния организма, способствовал возрастанию на 10% количества детей (до 85%), имеющих нормальную реакцию организма на дозированную физическую нагрузку при проведении функциональной пробы. Данные функционального состояния занимающихся контрольной группы не изменились.

Проведение в начале и в течение учебного года психологического тестирования с определением предпочтения ребенка к занятиям на суше или в воде, позволили реализовать комплекс мероприятий, направленный на формирование положительной устойчивой мотивации к занятиям в условиях водной среды и здоровому образу жизни. В результате установлено снижение процента дошкольников экспериментальной группы, отрицательно относящихся к занятиям в воде, с 40% до 10%, при параллельном повышении интереса детей к учебному процессу. В контрольной группе процентное соотношение детей, отрицательно и положительно относящихся к занятиям в воде, не изменилось.

Существенную роль сыграла работа с родителями. По результатам проведения плановых мероприятий выявлено снижение с 20% до 0% процента родителей детей экспериментальной группы, отрицательно относящихся к занятиям в воде. У детей контрольной группы процент родителей, отрицательно относящихся к занятиям в воде, снизился на 10%. Мы предполагаем, что данное снижение связано с общением родителей детей экспериментальной и контроль-

ной групп посредством которого родители детей экспериментальной группы, опосредованно влияли на родителей детей контрольной группы.

Результаты оценки уровня плавательной подготовленности детей экспериментальной группы позволили распределить их на подгруппы в зависимости от степени владения двигательными умениями в воде, для обучения в соответствующей акватории бассейна, подобрав, адекватные индивидуальным особенностям дошкольников, средства и методы. Это, в свою очередь, способствовало повышению уровня плавательной подготовленности детей экспериментальной группы. На 25% снизилось количество детей с низким уровнем, на 5,0% - со средним, на 30% увеличилось количество детей, имеющих высокий уровень плавательной подготовленности.

Причем 50% детей экспериментальной группы, имеющих высокий уровень плавательной подготовленности, существенно улучшили свои результаты: 25% из них проплывали дистанции различной протяженности облегченными способами (до 5м и более); оставшиеся 25% дошкольников освоили различного рода скольжения на груди и на спине с работой рук и ног. Необходимо отметить так же, что 15% детей, научившихся за период эксперимента удерживаться на поверхности воды, перешли из первой подгруппы во вторую, а 10% освоили скольжение на груди и на спине без работы рук и ног. На момент завершения эксперимента 5% дошкольников 1-й подгруппы, характеризующихся наличием водобоязни, успешно передвигались в заданном направлении без поддержки.

Уровень плавательной подготовленности детей контрольной группы, по сравнению с экспериментальной, изменился незначительно: лишь 5% дошкольников из 30% с высоким уровнем плавательных умений преодолели дистанцию различной длины.

Адекватный подбор средств и методов обучения плаванию детей 6-7 лет с выделением подгрупп, соответствующих индивидуальному уровню здоровья ребенка, а также реализация комплекса условий, обеспечивающих полноценную реализацию индивидуального подхода, способствовали существенному

повышению уровня физического здоровья детей экспериментальной группы. Так, на 10% снизилось количество детей, имеющих уровень здоровья ниже среднего и средний. При этом возросла до 50% численность дошкольников с уровнем здоровья выше среднего и высоким.

Таким образом, разработанная методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми 6-7 лет на основе использования системы комплексной оценки индивидуального уровня их здоровья, доказала свою эффективность, позволила целенаправленно воздействовать на повышение качественного уровня здоровья детей дошкольного возраста в процессе занятий их плаванием.

Выводы

1. Результаты суммарной оценки физического здоровья детей 6-7 лет, занимающихся плаванием (на основе индивидуальной оценки уровня их физического развития, физической подготовленности и функционального состояния), свидетельствуют о преимущественно среднем его уровне - 62,9%. Уровень выше среднего отмечен у 21,4% детей, ниже среднего - у 15,7%. Высокий уровень физического здоровья у дошкольников не выявлен.

Это свидетельствует о недостаточной эффективности использования возможностей водной среды для решения оздоровительных задач и целесообразности разработки методики, направленной на укрепление и повышение уровня здоровья дошкольников.

2. Результаты корреляционного анализа подтверждают зависимость физического здоровья детей дошкольного возраста от показателей физического развития $r=0,361$, физической подготовленности $r=0,524$, функционального состояния $r=0,565$, плавательной подготовленности $r=0,793$, индекса функциональных изменений $r=0,373$ и мотивация $r=0,723$, определяя целесообразность их использования в системе комплексной оценки для получения объективной информации об индивидуальном уровне здоровья ребенка.

Применение метода корреляционных плеяд позволило выделить уровни значимости элементов системы, которые легли в основу рационализации процесса организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста, контроля и управления им. Так, первая плеяда является наиболее сильной и характеризуется более тесной статистической взаимосвязью показателя физического здоровья с уровнем плавательной подготовленности $\rho = 0,792$ ($p < 0,05$) и мотивацией $\rho = 0,723$ ($p < 0,05$). Данные показатели принадлежат к качественно однородной группе и являются базовой составляющей для выделения типологических подгрупп детей, совершенствуют процесс организации, параллельно позволяют управлять им, используя их в качестве условия перехода ребенка из подгруппы в подгруппу.

Второе, третье и четвертое плеядные кольца, характеризуют средние и слабые корреляционные зависимости ($\rho =$ от 0,500 до 0,300). Среди показателей особо выделяется индекс функциональных изменений, обладающий (на данном уровне) достоверно более высокой степенью взаимосвязи с уровнем физического здоровья $\rho = 0,373$ ($p < 0,05$), что позволяет использовать его в качестве средства текущего контроля динамики состояния здоровья детей на протяжении всего учебного года, внося своевременные коррективы в организацию и программы занятий физическими упражнениями в воде.

3. Система комплексной оценки складывается из последовательно выстроенных действий, объединенных в систему, где каждый элемент подчинен выполнению единой цели. Реализация системы комплексной оценки на практике имела определенную последовательность: оценка индивидуальных показателей здоровья детей; преобразование полученных данных в баллы; определение границы баллов, характеризующих различный уровень здоровья дошкольников; и как итог распределение занимающихся на типологические подгруппы.

Применение системы комплексной оценки индивидуального уровня здоровья дошкольников в методике организации занятий оздоровительным плаванием усовершенствовало процесс организации, позволило адекватно подобрать

средства и методы обучения плаванию, эффективно контролируя и управляя процессом занятий. В частности, адекватность подбора средств и методов обеспечивалась критериальными показателями, в качестве которых выступали индивидуальный уровень здоровья детей и ЧСС.

4. Организация занятий по разработанной методике состояла в распределении детей на типологические подгруппы в зависимости от результатов комплексной оценки показателей, характеризующих индивидуальный уровень их здоровья; выделение для каждой подгруппы соответствующего участка в акватории бассейна с адекватным подбором средств и методов в зависимости от индивидуального уровня здоровья дошкольников.

5. Основной составляющей методики организации занятий оздоровительным плаванием с детьми 6-7 лет являлась система комплексной оценки индивидуального уровня здоровья занимающихся, которая позволила усовершенствовать процесс организации занятий физическими упражнениями в воде, посредством распределения их по участкам акватории бассейна, предварительно осуществив адекватный подбор средств и методов занятий.

6. В результате применения авторской методики у дошкольников экспериментальной группы произошли следующие положительные изменения, имеющие достоверный характер ($p < 0,05$):

- в показателях физического развития по приросту доминировали такие ее составляющие, как окружность грудной клетки и динамометрия (соответственно на 5,2% и 12,3%);
- в показателях физической подготовленности наибольший прирост отмечен в силовых способностях и гибкости (39,3% и 27,6% соответственно);
- увеличилось на 10% число детей (до 85%), имеющих нормальную реакцию организма на дозированную физическую нагрузку, при проведении функциональной пробы;
- снизилось на 10% количество детей, имеющих уровень здоровья ниже среднего и средний при параллельном возрастании численности дошко-

льников с уровнем здоровья выше среднего и высоким до 50%;

- возросло на 30% число занимающихся, имеющих высокий уровень плавательной подготовленности;

- установлено снижение с 40% до 10% числа дошкольников и с 20% до 0% количества родителей, отрицательно относящихся к заплывам в воде.

III. СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

1. Овечкин Д.Г. Пути оптимизации состояния детей дошкольного возраста в условиях водной среды // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – Материалы IX Региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению №19 – Физическая культура и спорт (г. Волгоград, 09 – 12 ноября 2004 г.). – Волгоград, 2004.- С. 40-41.

2. Овечкин Д.Г. Пути повышения эффективности занятий в условиях водной среды с детьми дошкольного возраста // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: Труды Международной научно-практической конференции. – Волгоград, 18-20 апреля 2006./ ФГОУ ВПО Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград, 2006. – С. 203 – 205.

3. Овечкин Д.Г. Формирование мотивации, как одного из факторов повышения эффективности занятий в воде с детьми дошкольного возраста // УдГУ (Ижевск) Вопросы теории и методики спортивно-ориентированного физического воспитания: материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Спортивно-ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI века», 14-16 апреля 2006 г. – т 1.- Ижевск: УдГУ, 2006 - С. 243 – 245.

4. Овечкин Д.Г. Особенности организации и проведения занятий в воде с детьми дошкольного возраста // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Выпуск 12: Материалы итоговой научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых за 2005 год. – Волгоград: ВГАФК, 2006.- С.25 – 27.

5. Овечкин Д.Г., Сазонова И.М. Занятия физическими упражнениями в воде для дошкольников // Ежемесячный научно-методический и психолого-педагогический журнал Начальная школа плюс до и после.- 2007.- № 11.- С.79-81. (в соавторстве, авторские – 60%).

6. Овечкин Д.Г., Овечкина А.А. Особенности формирования мотивации у дошкольников на занятиях физическими упражнениями в воде и на суше//Научные и методические проблемы физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры. Выпуск 14: Материалы итоговой научно-методической конференции преподавателей и сотрудников за 2007-2008 учебный год. – Волгоград: ВГАФК, 2008.- С.30 – 32. (в соавторстве, авторские – 60%).

Научное издание

Овечкин Денис Геннадьевич

Методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми дошкольного возраста: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Волгоград: ВГАФК, 2008. – 24 с.

Подписано в печать 14.10.2008 года

Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 1,0

Тираж 100 экз. Заказ № 202

Издательство Волгоградской государственной
академии физической культуры,
400005, Волгоград, пр. Ленина, 78