

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты исследования плавания как фактора развития физических качеств дошкольника.....	7
1.1. Характеристика и сущность изучения развития физических качеств дошкольников.....	7
1.2. Двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста.....	11
1.3. Плавание и его влияние на здоровье дошкольников.....	16
Глава 2. Методы и организация исследования.....	21
2.1. Этапы исследования.....	21
2.2. Организация исследования.....	22
2.3. Методы исследования.....	23
2.2.1. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов.....	2
3	
2.2.2. Анализ медицинских карт и диаграмм заболеваемости.....	23
2.2.3. Описание методики: Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30с.).....	23
2.2.4. Описание методики пробы Руфье.....	25
2.2.5. Проба Ромберга 2.....	26
2.2.6. Тест исследования физических качеств и физической подготовленности детей.....	26
2.2.7. Методы математической статистики.....	27

2.3. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.....	28
Глава 3. Результаты исследования.....	33
3.1. Результаты анализа медицинских карт	33
3.2. Оценка заболеваемости.....	37
3.3. Анализ результатов пробы Мартине.....	34
3.4. Анализ результатов пробы Руфье.....	36
3.5. Анализ результатов пробы Ромберга.....	38
3.6. Оценка исследований общей физической подготовленности дошкольников.....	39
Заключение.....	43
Выводы.....	45
Библиографический список.....	46
Приложение 1	50
Приложения 2.....	55

Введение

Актуальность исследования: дошкольный возраст обоснованно и подтверждено считается самым важным периодом в процессе формирования личности человека. Именно в этом возрасте наиболее интенсивно и активно развиваются различные важные физические способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера личности. Конкретно в этом возрасте закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых и нужных для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, абсолютно естественно, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

На сегодняшний день отмечается резкий рост числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья от нормы. И именно поэтому все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья ребенка, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения устойчивости к различным заболеваниям. Эффективным средством для развития и совершенствования физических качеств дошкольника считается плавание.

Исследователями доказано, что плавание приносит огромную пользу гармоничному физическому развитию детей, оно оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему ребенка, способствуя увеличению ее мощности, экономичности жизнедеятельности. А при постоянных и систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы.

Плавание можно и нужно эффективно использовать для предупреждения и лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушений осанки и сутулости. Кроме того плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. Дети,

регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели жизненной емкости легких, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Учитывая все выше указанные факты влияния, плавания на физическое здоровье детей, развитие их физических качеств, неудивительно, что плавание как эффективный способ укрепления здоровья детей притягивает взоры многих исследователей в этой области познания. Именно это подчеркивает важность, актуальность и целесообразность данного исследования.

Таким образом, все это доказывает тот факт, что разработка эффективной методики организации занятий оздоровительным плаванием детей, позволяющей и обеспечивающей повышение уровня здоровья детей среднего дошкольного возраста, выступает задачей сверх актуальной и целесообразно значимой.

Цель исследования: теоретически определить и опытно-экспериментальным путем доказать эффективность влияния занятий плаванием на состояние здоровья и развитие физических качеств дошкольников 4-5 лет.

Объект исследования: состояние здоровья и адаптационные возможности дошкольников.

Предмет исследования: влияние занятий плаванием на адаптационные изменения функционального состояния детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: предполагает что, плавание улучшает состояние здоровья у детей дошкольного возраста и эффективно влияет на адаптационные возможности организма.

Задачи:

1. Изучить научно-исследовательскую литературу для определения уровня состояния здоровья детей дошкольного возраста, степени их физической подготовленности и хронической заболеваемости.
2. Оценить эффективность занятий плаванием на адаптационные возможности организма детей дошкольного возраста, подобрать методы контроля.
3. Провести анализ полученных результатов и оценить эффективность занятий плаванием на адаптационные возможности организма детей дошкольного возраста.

Научная новизна исследования: отражена в обосновании и практическом доказательстве целесообразности применения комплексной оценки уровня здоровья ребенка, позволяющей отнести его к группе здоровья, разработана и экспериментально опробованна методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми среднего дошкольного возраста, характеризующаяся эффективностью и актуальностью для детей данного возраста, оказывающая большой положительный эффект в целом на здоровье ребенка и по отдельности на его физические качества и характеристики.

Теоретическая значимость: работы состоит в том, что результаты исследования дополняют современную теорию и методику плавания, с целью улучшения состояния здоровья и адаптационные изменения организма детей дошкольного возраста.

Практическая значимость: в возможности использования оздоровительного плавания в тренировочном процессе тренеру-преподавателю, в общеобразовательных и коррекционных учреждениях, дошкольных учреждениях, санаториях, больницах, а также в качестве методического пособия.

Комплекс оздоровительного плавания апробирован и внедрен в МАДОУ «Детский сад №409» г. Перми

Личное участие автора: заключается во внедрении методики плавания у детей дошкольного возраста, МАДОУ «Детский сад №409» г. Перми, а также в обработке полученных данных, их интерпретации и оценке.

Структура и объем дипломной работы: Работа включает введение, три главы, заключение, вывод, библиографический список, приложение. Общий объем работы составляет 55 страниц, 4 рис., 7 таблиц,

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПЛАВАНИЯ КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКА

1.1. Характеристика и сущность изучения развития физических качеств дошкольников

В методической литературе принято считать, что физические качества детей дошкольного возраста включают в себя силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания очень часто поднимаются вопросы формирования физических качества ребенка. Анализ существующих исследований по данному вопросу свидетельствует о том, что проблема физического развития ребёнка в сущности определяется развитием его двигательных качеств в разные периоды детства.

Сегодня в средствах массовой информации активно обсуждаются вопросы генетической и социальной обусловленности уровня работоспособности организма ребенка, его двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости и т. д. Эта тема для многих волнительна и интересна, поэтому довольно обоснованной является точка зрения о взаимосвязи социальных и биологических факторов в развитии детей. Согласно данному утверждению, психофизические качества являются проявлением двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомофизиологических, психологических особенностей, но при этом нельзя упускать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качества [1].

Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психологических качеств, выполняются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Физическим качеством, нужным для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий, является сила, развитие которой обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча). От развития данного качества зависит в значительной степени развитие других физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Интенсивность и концентрация нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата, выступают проявлением физической силы [4].

При воспитании ребенка в дошкольном возрасте учитываются такие возрастные особенности его организма, как: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц, именно поэтому общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы.

Гетерохронность (другими словами, разновременность) является одной из особенностей развития физических качеств ребенка. Воспитание выносливости плотно взаимодействует с повышением уровня работоспособности дошкольников, который обусловлен их физическим развитием, степенью функциональных возможностей, физической подготовленностью. Только правильно оценив все взаимосвязанные факторы, можно, постепенно увеличивая различного рода мышечные

нагрузки, влиять на правильное, всестороннее и своевременное физическое развитие каждого ребенка. Важно с самого начала учитывать существующий уровень физической работоспособности детей, что скажется в дальнейшем на развитии у них следующего физического качества – выносливости [6].

Физическую работоспособность детей старшего дошкольного возраста в значительной мере определяют их функциональные возможности. При этом важно учитывать, «что они не сохраняются на одном уровне в течение дня». Следует учитывать естественные колебания, связанные со многими причинами: биоритмами, постепенно нарастающим общим утомлением в период активной деятельности, рядом других причин. Целесообразно также принимать во внимание и колебания функциональных возможностей детей в разные периоды года. С. М. Громбах, Г.П. Юрко установили ухудшение реакции сердечно-сосудистой и кровеносной систем на физическую нагрузку в весенний период. Это объясняется недостаточным пребыванием детей на воздухе в зимний период, дефицитом ультрафиолетовых лучей и т.д.

Следующей реакцией детского организма на физическую нагрузку выступает слабая переносимость двигательной гипоксии (кислородного голодания). Это влияет на то, что при работе с детьми следует помнить, мощность физической нагрузки, задаваемой ребенку, необходимо увеличивать очень осторожно и медленно. С.М. Громбах и Г.П. Юрко констатируют доступность, благоприятное воздействие на детский организм субмаксимальных нагрузок. Оптимальной, по их мнению, является мощность физической нагрузки, соответствующая верхней границе возрастных возможностей детей [6].

Развитие выносливости дошкольников имеет ряд особенностей и закономерностей, определяющиеся морфологической и функциональной зрелостью детского организма, своеобразием реагирования на физическую нагрузку. Учитывая этот фактор, происходит правильный отбор наиболее эффективных средств и методов физического воспитания, оптимальное

дозирование мышечных нагрузок, планомерное повышение одного из важных физических качеств [7].

Гибкость тоже является не менее важным физическим качеством, на которое необходимо делать акцент в дошкольном возрасте. Гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений, определяют гибкость. Вместе с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний-разгибаний и других движений. Соответственно ее показатели определяются по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах).[10]

При занятиях физкультурой особое значение приобретает гибкость. Прыгает ли ребенок, лазает, катается на лыжах, велосипеде, гибкость облегчает его усилия, бережет его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В методической литературе можно увидеть два пути тренировки гибкости:

- 1) накопление разнообразных двигательных навыков и умений;
- 2) совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы. Отсюда появляется необходимость оптимального сочетания в процессе физического воспитания упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоническое развитие физических качеств [30].

Реализуя эти задачи, недопустимо вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а

также иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на развитие гибкости.

Степень развития гибкости считается достаточной, если она позволяет успешно выполнять некоторый комплекс тестовых упражнений, отличающихся максимальным размахом при нормальной подвижности в суставах (особенно в плечевых, позвоночного столба и тазобедренных) [10].

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки

Таким образом, очень важно учитывать особенности развития детей для правильного формирования нужных физических качеств, кроме того, детям дошкольного возраста нужно сообщать и прививать знания, связанные с их физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания. Важно, чтобы дети имели представление о технике выполнения физических упражнений и методике их выполнения. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома [18].

1.2. Двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста

Общеизвестным фактом является то, что ребенок развивается в результате непосредственного влияния на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации, поступающей ему из окружающей среды. Дети в возрасте 4-5 лет много играют и двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются ко взрослым, с удовольствием выполняют их поручения и задания [2].

В этот период у ребенка продолжают развиваться и совершенствоваться все двигательные навыки, тем не менее его общение с окружающим миром пока еще ограничено. Постепенно дети приобретают самостоятельность, их организм крепнет, движения становятся более четкими, уверенными, быстрыми. Обогащению жизненного практического опыта способствует совершенствование действий с различными предметами домашнего обихода и игрушками. Действия становятся более точными, осмысленными, целенаправленными [8].

Одними из важнейших средств воспитания здорового ребенка являются физические упражнения, подвижные игры и спортивные развлечения. Применяя физические упражнения к детям, важно внимательно следить за их состоянием здоровья, обращать внимание на их внешний вид, настроение, самочувствие, утомляемость, аппетит и сон [20].

В этот период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Для дошкольников 4-6 лет характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности, у них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система и совершенствуются движения. Внимание становится более устойчивым, дети приобретают элементарные трудовые навыки. Детям 4-5 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 4-5 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений [5].

Структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма

расположена высоко, в связи с чем амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см³, 5-6 лет - 800-900 см³ [15].

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударами в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударами. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых [27].

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как

процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения [15].

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению [9].

Дети дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются [29].

К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся

значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной [12].

Многие ученые в области физической культуры и спорта считают, что целью физического воспитания подрастающего поколения является формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни. Применительно к дошкольному возрасту, по их мнению, основными задачами физического воспитания являются:

- формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
- природосообразное и индивидуально-приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств ребенка, его двигательных умений и навыков;
- общее физкультурное образование дошкольников, направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры;
- актуализация знаний на уровне начальных навыков проведения самостоятельных занятий [11].

Таким образом, основными проблемами инновационных дополнений структуры, системы физического воспитания детей дошкольного возраста являются:

- а) возможности использования средств физического воспитания для оптимизации условий процесса психического развития детей;
- б) возрастные особенности развития физических качеств и формирования основных движений дошкольников;
- в) методологические проблемы физического воспитания в детских дошкольных учреждениях;

г) организационно-содержательные основы подготовки специалистов по дошкольному физическому воспитанию.

1.3. Плавание и его влияние на здоровье дошкольников

На сегодняшний день одной из важнейших задач современного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия). Выделяют три составляющих компонента в развитии ребенка, а именно оздоровление, обучение и воспитание. По данным направлениям проведено достаточно много исследований как отечественными, так и зарубежными специалистами. Но, поскольку изменяются материально-технические условия и расширяются границы познаний, то происходит научно-методический поиск в реализации поставленных задач, в том числе как по вопросам обучения плаванию детей дошкольного возраста, так и оздоровительного воздействия водной среды на их организм, а также при формировании морально-волевых, интеллектуальных способностей у детей в процессе проведения занятий [17].

Занятия плаванием необходимо рассматривать с социальной, прикладной, оздоровительной и спортивной функции сторон деятельности ребенка. Все эти составляющие вида физкультурной или спортивной деятельности существуют на разных этапах его жизни [23].

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге [13]. Фундамент здоровья физического и психического закладывается именно в детстве. Именно сейчас важно привить детям дошкольного возраста вкус, привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Занятия в спортивных секциях способствуют развитию ритмичности, координационных

способностей и согласованности движений, воспитанию физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости [22].

Среди многих массовых видов спорта, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. Кроме всего прочего, по своим динамическим и ярко выраженным характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры для детей дошкольного возраста [21].

Плавание выступает уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны - физических упражнений, с другой - уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из нее (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые девять месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде [25].

Опыт отечественных педиатров показывает и доказывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы [2].

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе [28].

Раннее физическое развитие - это целый комплекс упражнений, методов и действий, направленных на физическое развитие малыша первых

нескольких месяцев. Несомненно, раннее грудничковое плавание влияет на улучшение физического развития ребенка [3].

Плавание – это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика.

Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам [16].

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для тех детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон [19].

Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Во время плавания, обычного купания, значительного пребывания в воде происходят положительные изменения в составе крови.

Плавание закаляет организм человека, повышает его стойкость против температурных колебаний и отторжение простудных заболеваний. Вода оказывает на кожный покров механическое и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Плавание - незаменимое средство для создания "мышечного корсета", одно из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций, а также оно влияет на рост ребенка. Занятия плаванием способствуют уменьшению лишних жировых отложений. В то же время у детей с дефицитом массы тела

эти занятия способствуют увеличению подкожного жира, что вместе с увеличением силы и объема мышц улучшает осанку [14].

В общем, занятия плаванием оказывают на ребёнка очень благотворное психологическое воздействие, вызывают положительные эмоции. Впервые попав в воду, ребёнок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому необходимо проявлять такт и участие, чтобы не вызывать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности [32].

Общая оценка благоприятного влияния плавания на организм ребёнка в дошкольном возрасте представляется в следующих аспектах:

- медико-физиологическом – укрепление различных функциональных систем детского организма, обеспечивающее полноценное развитие центральной нервной системы;
- психологическом – один из путей формирования произвольной регуляции движений и действий, которые обладают повышенной восприимчивостью к внешним обучающим воздействиям именно в дошкольном возрасте;
- педагогическом – не только предварительное обучение сложно организованных действий младшего школьника, но и прямой способ становления навыков саморегуляции.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста 4-5 лет занимает особое место в общей системе образовательной работы. Именно в этот период в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, тренируются физиологические функции маленького организма, развиваются движения, физические качества и двигательные навыки, необходимые человеку для всестороннего гармонично развития личности [26].

Резюме: В первой главе исследования было теоретически обосновано эффективное влияние занятий плаванием на развитие физических качеств дошкольников и улучшение их состояния здоровья. Для этого была раскрыта характеристика и сущность развития физических качеств в этом возрасте, описаны двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста, показано физическое развитие и физическая подготовленность в общей системе физического воспитания детей. Тем не менее, на сегодняшний день, учитывая важность и значение поставленного вопроса, практически отсутствуют конкретные методические разработки и подходы в данном направлении, поэтому для достижения поставленной цели исследования нужно перейти к практическому изучению выдвинутой проблемы, которое раскрывает 2 глава.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Этапы исследования

Данный пункт посвящен этапам экспериментальной работы, проведенной в МАДОУ «Детский сад №409» г. Перми по проблеме влияния занятий плаванием на адаптационные изменения функционального состояния детей дошкольного возраста.

Исследование состояло из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

На констатирующем этапе (данный этап длился 2 месяца – январь и февраль 2016г.) были изучены теоретические аспекты исследуемой проблемы, были сделаны наблюдения за двигательными способностями детей. Выявлена актуальность исследования, определены цель, задачи, предмет и объект, выдвинута гипотеза. Подобрана контрольная и экспериментальная группа.

На формирующем этапе (март-апрель 2016г.) проводилась практическая часть исследования, которая включала ряд действий, направленных на изменение привычных условий педагогического процесса.

На контрольном этапе (май-июнь 2016 г.) подводились итоги исследования, экспертная оценка физического воспитания, тестирование уровня развития физических качеств детей. Обработаны и проанализированы результаты исследования, сформулированы выводы.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе МАДОУ «Детский сад №409» г. Перми в период с января 2016г. по июнь 2016г. В исследование вошло 20 воспитанников средней группы. Для оценки эффективности методики и решения задач поставленной проблемы были организованы две группы – контрольная и экспериментальная, состоящие из детей 4-5 лет.

Для реализации поставленной цели и решения задач сформированы две группы детей:

1-я группа (экспериментальная) – дети, занимающиеся оздоровительным плаванием (n=10). Средний возраст 5 лет.

2-я группа (контроля) - дети, не занимающиеся спортивным плаванием (n=10). Средний возраст 5лет

2.3. Методы исследования

Для изучения развития физических качеств дошкольников и степени влияния занятий плаванием на состояние их здоровья применялись следующие методы:

1 - Анализ научно-методической литературы и документальных материалов.

2 - Анализ медицинских карт и диаграмм заболеваемости;

3 - Метод оценки адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы (проба Руфье, проба Мартине);

4 - Тест для выявления координационных способностей (равновесия) в положении стоя (проба Ромберга 2);

5 - Тест исследования физических качеств и физической подготовленности детей

6 - Математическая обработка полученных данных.

2.2.1. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов.

В ходе исследования был проведен анализ специальной литературы, посвященной изучению анатомии и физиологии детей дошкольного возраста, были выявлены основополагающие методы формирования и развития физических качеств дошкольников. Во многих работах отечественных исследователей, посвященных рассмотрению вопроса о влиянии плавания на здоровье дошкольников, было получено документальное подтверждение эффективности занятий плавания на гармоничное и всестороннее развитие ребенка, в частности на его физиологические качества.

2.2.2. Анализ медицинских карт и диаграмм заболеваемости

Анализ индивидуальных карт заболеваемости детей был основан на том, что медицинским работником детского сада были предоставлены индивидуальные медицинские карты детей для изучения уровня заболеваемости контрольной и экспериментальной группы детей в начале и в конце исследования. Кроме того, была оценена способность детского организма противостоять воздействию вредных факторов внешней среды (смена погодных условий, смена эмоциональной обстановки и т.п.). Непосредственное отношение к устойчивости организма к внешним воздействиям окружающей среды имеют такие показатели как, общее сопротивление организма на простудные заболевания, возможности сердечно-сосудистой системы.

2.2.3. Описание методики: Проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30с.).

У ребенка перед началом пробы определяют исходный уровень АД и ЧСС в положении сидя. Для этого накладывают манжету тонометра на левое плечо

и через 1-1,5 мин (время, необходимое для исчезновения тактильного рефлекса, который возникает при наложении манжеты) измеряют АД и ЧСС. Частоту пульса подсчитывают за десятисекундные интервалы времени до тех пор, пока не будут получены три одинаковых цифры (например, 12-12-12 или 12-11-12-10-12). Результаты исходных данных записывают во врачебно-контрольную карту (ф. 061/в). Затем, не снимая манжеты, исследуемому предлагают выполнить 20 приседаний за 30с (во время приседания руки должны быть вытянуты вперед, а при выпрямлении опускаются вниз). После нагрузки исследуемый садится. На 1-ой минуте восстановительного периода у него в течение первых 10с регистрируют частоту пульса. На протяжении следующих 40с первой минуты измеряют АД. В последние 10с первой минуты и на протяжении второй, третьей, четвертой и пятой минуты восстанавливаемого периода по десятисекундным интервалам времени опять подсчитывают частоту пульса до тех пор, пока он не вернется к исходному показателю, причем данная величина должна повториться 3 раза подряд. Рекомендуется подсчитывать частоту пульса не менее 2,5-3 минут, поскольку существует возможность возникновения «отрицательной фазы пульса» (то есть уменьшение его величины ниже от исходного уровня на 2-4 удара), что может быть результатом избыточного повышения тонуса парасимпатического отдела нервной системы или следствием вегетативной дисфункции. Для сопоставления (изучения) в динамике изменений характера реакции на дозированную нагрузку и в том числе продолжительности периода восстановления необходимо определять фактическое время периода восстановления. При оценке показателей пробы Мартине, было учтено время восстановления показателей, т.е. к какой минуте они достигали исходного уровня.

2.2.4. Описание методики пробы Руфье.

Выполнение нагрузочного комплекса для оценки качества работоспособности сердца при физической нагрузке. Оцениваем адекватность реакции сердца на стандартную физическую нагрузку.

Выполнение: после 5-минут пребывания в положении сидя подсчитывается ЧСС за 15 секунд, затем, в течение 45 секунд испытуемый выполняет 30 приседаний и вновь переходит в положение сидя. ЧСС подсчитывается также за 15 секунд сразу после нагрузки и после минутного пребывания в положении сидя [24]. Показатели ЧСС за 15-секундные отрезки времени пересчитываются на одну минуту и вводятся в формулу расчета индекса Руфье:

$$\text{ИР} = [4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200] : 10$$

ИР – индекс Руфье

ЧСС₁ – пульс в покое

ЧСС₂ – пульс после нагрузки

ЧСС₃ – после минутного пребывания в покое

Таблица 2.1.

Оценка показателей пробы Руфье

Оценка состояния	Значение индекса Руфье
Высокий уровень (отличное сердце)	Менее 3
Уровень выше среднего	4-6
Средний уровень	7-9
Удовлетворительный уровень (сердечная недостаточность средней степени)	10-14
Низкий уровень (сердечная недостаточность сильной степени)	Свыше 15

2.2.5. Проба Ромберга 2.

Выявляет нарушение равновесия из положения стоя. Поддержание нормальной координации движений происходит за счет совместной деятельности нескольких отделов ЦНС. К ним относятся мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники глубокомышечной чувствительности, кора лобной и височной областей. Центральным органом координации движений является мозжечок.

Испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены

Оценка - «хорошо», если в каждой позе ребенок сохраняет равновесие 15 секунд и при этом не наблюдается пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор). При треморе, покачивании в равновесии в течение 15сек. – выставляется оценка «удовлетворительно». Если равновесие в течение 15сек. нарушается, то проба оценивается «неудовлетворительно».

2.2.6. Тест исследования физических качеств и физической подготовленности детей

Для исследования физических качеств и физической подготовленности детей использовался ряд тестов. Были зарегистрированы и проанализированы результаты 5 тестов, характеризующие ту или иную степень проявления двигательных способностей:

- скоростных;
- скоростно-силовых; координационных;
- быстроты реакции.

Описание техники выполнения контрольных упражнений представлено в таблице 2.2.

Таблица 2.2.

Описание тестов общей физической подготовленности детей 4-5 лет

Тест	Предмет оценивания
Подбрасывание мяча (количество раз). Подбрасывание и ловля мяча над головой. Задание выполняется 2 раза, записывается лучший результат.	Уровень проявления ловкости и координации движений
Полоса препятствий (с). Ребенок должен преодолеть полосу препятствий, обежав 10 кеглей. Результат, фиксируемый по секундомеру, записывается.	Определение ловкости
Прыжок в длину с места (см). Выполняется прыжок с места и замеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног по пяткам при приземлении.	Скоростно-силовые способности
Бег 10м (с). Максимально быстро пробежать 10 метров. Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии.	Определение скоростных качеств
Метание мяча (м). Бросок с последующим сопровождением рукой мяча.	Определение скоростно-силовых качеств

2.2.7. Методы математической статистики.

Методы математической статистики применяются для обработки информации, полученной в процессе экспериментальных исследований с целью оценки достоверности полученных характеристик. Все расчеты производятся согласно общепринятым требованиям математико-статистической обработки с помощью компьютерной программы «Statistica», версия 6.0 для Windows. В исследовании применялись непараметрические методы, позволяющие обрабатывать данные из выборок малого объема.

Результаты в таблицах представлены в виде средней арифметической и ее стандартной ошибки ($M \pm m$). Величину уровня значимости различий (p) между значениями рассматриваемых показателей "до воздействия" и "после воздействия", в каждой группе обследуемых вычисляли с использованием непараметрических критериев Вилкоксона («Wilcoxon Matched Pairs Test»). Различие считали значимым при $p < 0,05$ [].

Для сравнения количественных признаков в разных группах применялись критерии Манна-Уитни («Mann-Whitney U Test»). Статистически значимыми считались различия при уровне значимости этих критериев, меньшем 0,05.

2.3. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста

Система начального обучения плаванию подчинена основным методическим закономерностям педагогического процесса, определяющиеся принципами, правилами и методами обучения, особенностями усвоения знаний, навыками выполнения движений, учета особенностей физического развития детей [31].

На занятиях по плаванию ставятся задачи изучения и совершенствования техники плавания и постепенного повышения уровня тренированности. На занятиях по плаванию решаются следующие задачи:

1. Овладение плаванием как жизненно необходимым навыком.
2. Укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, всестороннее физическое развитие занимающихся и совершенствование таких его физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.
4. Ознакомление с правилами безопасности на воде.

Многие исследователи выделяют следующие принципы проведения занятий по плаванию. Занятия по плаванию осуществляется в соответствии с

основными принципами физического воспитания: принципами воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности и прикладности.

Занятия по плаванию осуществляется в соответствии с дидактическими принципами: сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности, наглядности, прочности. Далее дана краткая характеристика указанных принципов.

Принцип сознательности и активности. Эффективность от занятий плаванием во многом определяется грамотным педагогическим руководством и сознательным и активным отношением детей, занимающихся плаванием.

Принцип систематичности и последовательности. Занятие по плаванию должно проходить в строгом логическом порядке и взаимосвязи. Необходимо, чтобы занятия не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно и систематически [33].

Принцип доступности, тесно связан с принципом последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному). Этот принцип предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудностей в процессе занятия в соответствии с возможностями занимающихся, учитывая особенности, пол, состояние здоровья, уровень подготовленности, индивидуальные различия в проявлении физических и психических способностей [34].

Принцип наглядности предполагает формирование у занимающихся более полного и точного образа, касающегося техники движений, чтобы движения приносили максимум эффекта от их выполнения.

Принцип прочности. Этот принцип тесно связан с обеспечением у занимающихся прочного усвоения знаний, которое зависит от объективных (содержание, структура материала) и субъективных факторов (отношение занимающихся к обучению, преподавателю). Прочность усвоения знаний

обусловлена организацией и использованием различных методов обучения. Чем интереснее материал, тем он прочнее усваивается, закрепляется и сохраняется.

На занятиях по плаванию ведущую роль отводят методам преподавания и обучения. Методы обучения – это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – эффективное применение навыка плавания для укрепления основных физических качеств ребенка. При обучении пользуются тремя основными группами методов: словесными, наглядными и практическими.

Словесные методы состоят из объяснения, рассказа, сравнения, замечания, распоряжения, указания, подсчета, анализа. Словесные методы обязаны быть доходчивыми и понятными для малышей, необходимо сравнивать описание движения с теми, что понятны и известны ребенку.

Методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный и контрольный методы относят к практическим методам обучения. Метод упражнения строится на многократном выполнении движений с контролем дозировки, темпа, интервалами отдыха, что в целом составляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения в целом (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

В последнее время игровой метод на занятиях является предметом пристального наблюдения исследователей, т.к. с помощью игровых

элементов этот метод создает привлекательную и эмоционально положительную атмосферу. Это становится возможным, т.к. основным мотивом, побуждающих детей дошкольного возраста чем-либо заниматься, является игра. На занятиях по плаванию использование игровых элементов и создание игровых ситуаций способствует более быстрому формированию умений и навыков плавания у детей, приводящих к более эффективному результату относительно формирования физических качеств ребенка.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся представление об изучаемом движении, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению и применению на практике. Различают показ (зеркальный, негативный), наглядные пособия, жесты,

Методика занятий плаванием с использованием подвижных игр с детьми дошкольного возраста подробно описана в Приложении 1.

Резюме: На следующем (формирующем) этапе была проведена основная работа, связанная с выдвинутой ранее гипотезой о высокой эффективности и положительном влиянии плавания на качественное улучшение уровня здоровья детей дошкольного возраста и формирование основных физических качеств детей. Контрольный этап исследования был направлен на подтверждение выдвинутой ранее гипотезы с помощью получения подтверждающих результативных данных. В ходе формирующего и констатирующего этапов была выявлена и обозначена основополагающая методика проведения занятия по плаванию с детьми среднего дошкольного возраста с применением различных методов и принципов проведения занятия с детьми данного возраста, оказывающая максимально эффективное влияние на уровень здоровья ребенка и формирование у него физических качеств. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер. Целесообразно включать в ее содержание игры на

воде, способствующие комплексному развитию физических качеств детей дошкольного возраста.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Результаты анализа медицинских карт

В состав контрольной и экспериментальной группы вошло по 10 детей дошкольного возраста (4-5 лет) подготовительной группы МАДОУ «Детский сад №409» г. Перми. Совместно с медицинским работником МАДОУ «Детский сад №409» г. Перми были собраны данные детей – возраст, рост (см) и вес (кг), а также подведена статистическая работа по основным видам заболеваний, которыми чаще всего страдают дети данной экспериментальной группы. Весо-ростовые данные представлены в таблице 3.1. и 3.2. в приложениях 2

Согласно анализу общие показатели роста и веса экспериментальной группы находятся в пределах нормы и соответствуют возрасту детей (4-5 лет).

Дети контрольной группы также не имеют отклонений общих показателей веса и роста от нормы, характеризующей данный возраст.

3.2. Оценка заболеваемости

Оценка общих показателей заболеваемости обеих групп до эксперимента показала практически отсутствие различий (3 раза в год и 3,4 раза в год).

После проведенного эксперимента было выявлено, что дети экспериментальной группы, занимающиеся плаванием, стали болеть реже и средний показатель стал равен 1,9 раза. Что нельзя сказать о детях контрольной группы, изменения данных о заболеваемости были статистически незначительными и составили 3,3 раза ($p \geq 0,05$). Данные представлены в рисунке 3.1.

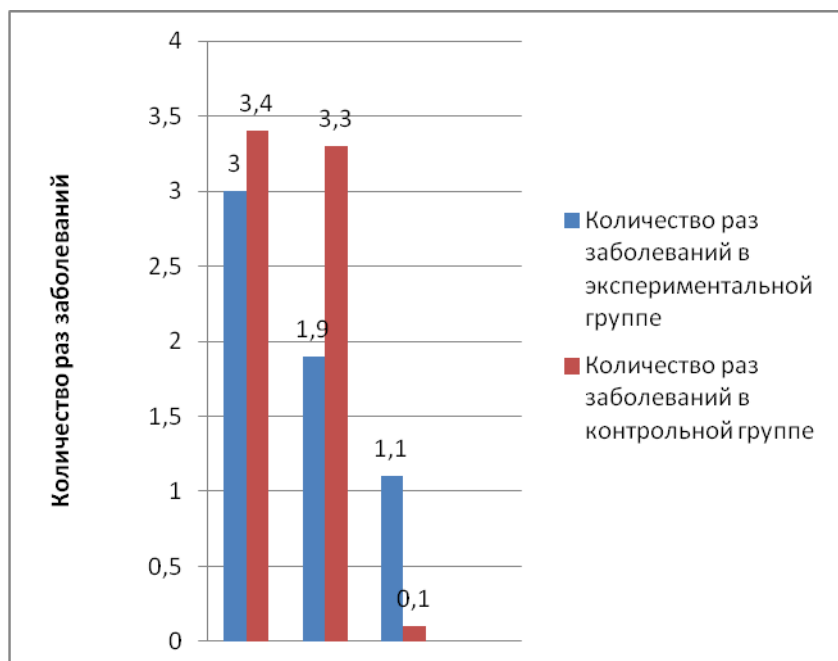


Рис.3. 1. Динамика количества случаев заболеваемости простудными заболеваниями

Сравнение средних показателей после эксперимента у детей экспериментальной группы и контрольной группы (1,9 раз/год и 3,3 раз/год) показало достоверное различие. Разница составила 1,4 раз/год.

Данные свидетельствуют о том, что занятия плаванием статистически значимо повышают устойчивость организма детей дошкольного возраста к болезням простудного типа ($p \leq 0,05$).

3.3. Анализ результатов пробы Мартине.

Проведенная проба Мартине свидетельствует о том, что в целом дети экспериментальной и контрольной группы относятся к гипертоническому типу, который характеризуется возбудимостью пульса более, чем на 80% (83% и 84,5%, соответственно), время, необходимое для восстановления пульса и АД, занимает более 3 минут (3 минуты 26 секунд и 3 минуты 15 секунд, соответственно), значительно увеличивается систолическое и диастолическое давление. Показатели контрольной группы остались на прежнем уровне. Полученные данные были отражены на рис. 3.2 и 3.3., соответственно.

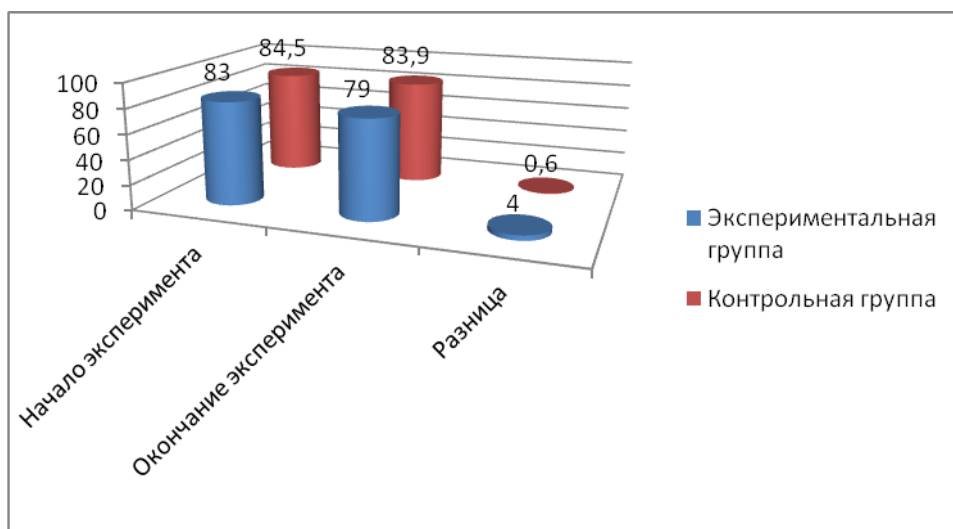


Рис. 2.2. Динамика изменения пульса после проведения пробы Мартине

Проведенный эксперимент доказал, что дети экспериментальной группы, занимающиеся плаванием, значительно улучшили показатели, что позволило отнести их к нормотонгическому типу (согласно пробе Мартине после окончания эксперимента). После проведения теста (20 приседаний за 30 секунд) пульс у детей экспериментальной группы увеличился в среднем на 79%, систолическое давление увеличилось на 39 мм рт.ст (что на 15 мм рт.ст меньше, чем у экспериментальной группы), потребовалось всего 2 минуты 45 секунд для восстановления пульса и АД ($p \leq 0,05$), что является статистически значимым.

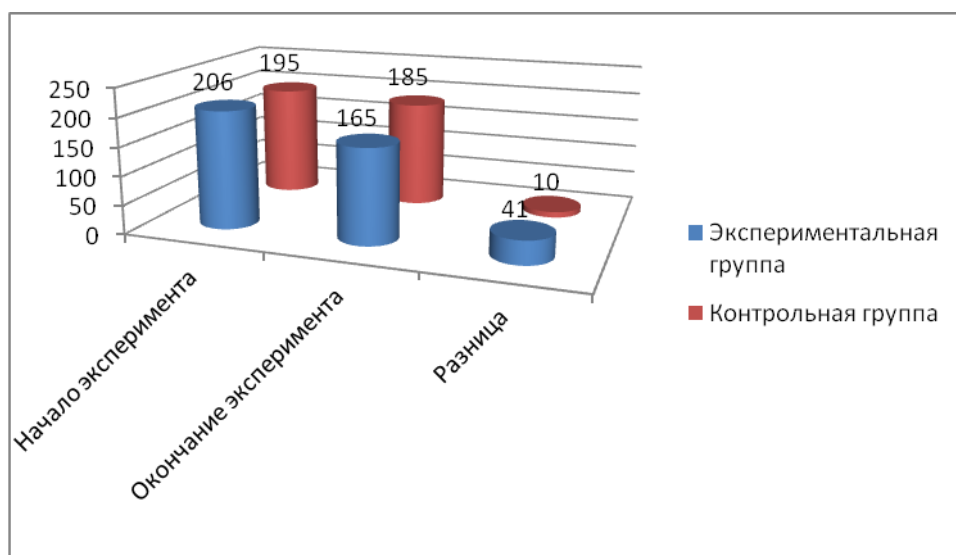


Рис.3.3. Динамика изменения времени восстановления пульса и АД после пробы Мартине (в сек.)

Сравнительный анализ полученных данных свидетельствует о том, что показатели времени восстановления пульса и АД детей экспериментальной группы, занимавшихся плаванием, нормализовалось и находится в пределах нормы, чего нельзя сказать о показателях детей контрольной группы, с которыми не проводились занятия. Эти показатели остались на прежнем уровне, что вынуждает детей данной группы по-прежнему относить к гипертоническому типу.

Данный факт свидетельствует об эффективном влиянии занятий плаванием на сердечно-сосудистую систему детей. В подтверждении данных слов была также проведена проба Руфье.

3.4. Анализ результатов пробы Руфье.

Оценка показателей пробы Руфье в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента показала отсутствие различий между группами и соответствовала норме (5,5 и 5,7).

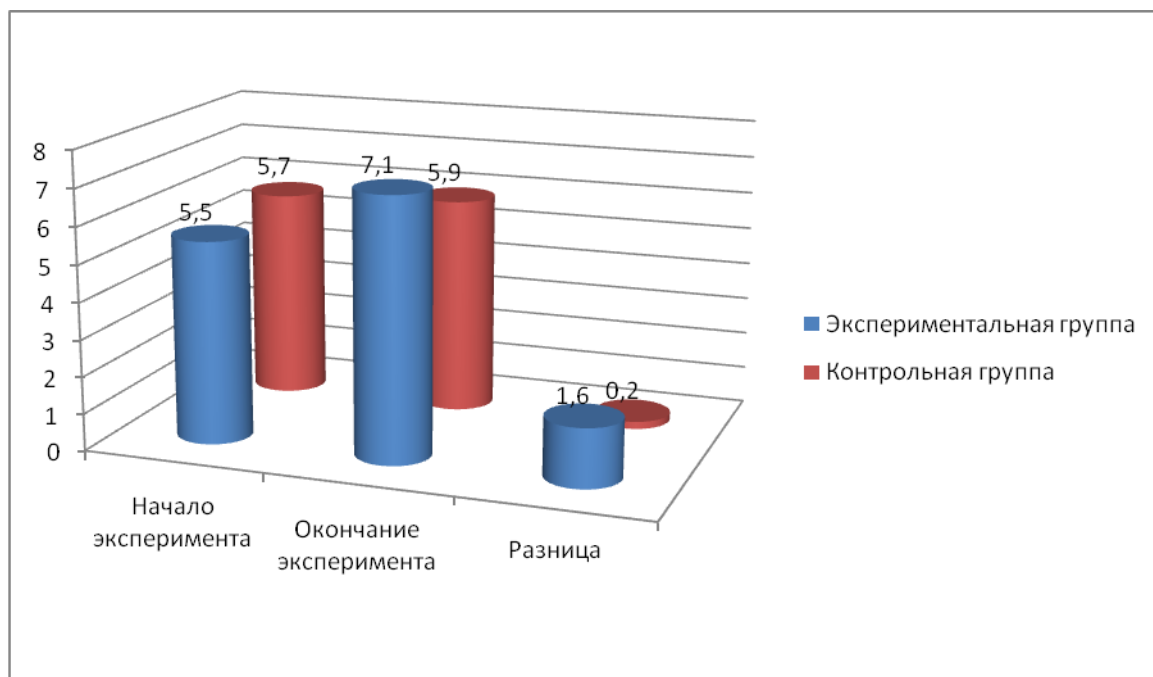


Рис.3.4. Динамика показателя пробы Руфье

Исследование этих показателей у детей, занимающихся плаванием, после эксперимента достоверно улучшились и составили 7,1 ($p \leq 0,05$), что является статистически значимо. У детей контрольной группы изменения данных были статистически незначимыми и составили 5,9 ($p \geq 0,05$). Данные отражены на рисунке 3.4.

Данные показатели свидетельствуют о том, что занятия плаванием статистически значимо улучшают деятельность сердечно - сосудистой системы детей дошкольного возраста, влияя благотворно в целом на весь организм.

3.5. Оценка показателей пробы Ромберга 2.

В экспериментальной и контрольной группах до эксперимента показала отсутствие различий между группами и соответствует оценке «хорошо» (15,4 сек. и 15 сек.).

Таблица 3.1.

Показатели пробы Ромберга 2 в секундах.

Группа	Среднее значение показателей пробы Ромберг 2 до эксперимента	Среднее значение показателей пробы Ромберг 2 после эксперимента	P – достоверность различий в группах до и после эксперимента
Экспериментальная группа	15,4 секунд	16,5 секунд	$p < 0,05$
Контрольная группа	15,0	15,1	$p > 0,05$
Достоверность различий между группами	$p > 0,05$	$p < 0,05$	

Исследование этих показателей у детей, занимающихся плаванием, после эксперимента достоверно улучшились и составили 16,5 сек, увеличив таким образом показателей на 1,1 сек. ($p \leq 0,05$). У детей контрольной группы изменения данных были статистически незначимыми и составили 15,1 сек. ($p \geq 0,05$) практически не изменились и остались на прежнем уровне.

Сравнение средних показателей после эксперимента у детей экспериментальной и контрольной групп (16,5 сек. и 15,1 сек.) показало достоверное различие. Разница составила 1,4 сек.

Данные свидетельствуют о том, что занятия плаванием статистически значимо улучшают координационные способности. Данные продемонстрированы в таблице 3.1

3.6. Оценка исследований общей физической подготовленности дошкольников

Исследования физических качеств дошкольников и их общей физической подготовленности было осуществлено с помощью специальных тестов-упражнений, направленных на изучение быстроты, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, быстроты реакции.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной группы до педагогического эксперимента и после представлен в таблице 3.2. и таблице 3.3.

Таблица 3.2.

Анализ показателей физической подготовленности экспериментальной (Э) и контрольной (К) группы до педагогического эксперимента

Название теста	Группа	Кол-во испытуемых	Результат	Норматив	Уровень про-я физ. качеств
Подбрасывание мяча (кол-во)	Э	10	17	20	Ниже среднего
	К	10	16		Ниже среднего
Полоса препятствий (с)	Э	10	8,8	8,5	Средний
	К	10	8,9		Средний
Прыжок в длину (м)	Э	10	0,57	0,72	Ниже среднего
	К	10	0,63		Ниже среднего
Бег 10м (с)	Э	10	3,7	2,8	Ниже среднего
	К	10	2,8		средний
Метание мяча (м)	Э	10	6,1	5	Выше среднего
	К	10	4		Ниже среднего

Анализ результатов показал, что в учебно-тренировочном процессе необходимо обратить внимание на развитие отстающих от нормы физических качеств. Данные были учтены и после проведения педагогического эксперимента, а именно, проведения комплекса занятий плавания с детьми экспериментальной группы, снова был проведен тест, состоящий из 5 упражнений, данные которого представлены в таблице 3.3.

Таблица 3.3.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей экспериментальной (Э) и контрольной (К) группы до педагогического эксперимента

Название теста	Группа	Кол-во испытуемых	Результат	Норматив	Уровень проявления физических качеств
Подбрасывание мяча (кол-во)	Э	10	20	20	средний
	К	10	17		Ниже среднего
Полоса препятствий (с)	Э	10	9,0	8,5	Выше среднего
	К	10	8,9		Средний
Прыжок в длину (м)	Э	10	0,71	0,72	средний
	К	10	0,69		Ниже среднего
Бег 10м (с)	Э	10	3,0	2,8	Ниже среднего
	К	10	2,8		средний
Метание мяча (м)	Э	10	6,6	5	Выше среднего
	К	10	4,5		Ниже среднего

Данные, полученные в результате тестирования физических качеств дошкольников экспериментальной и контрольной группы, свидетельствуют о том, что после проведения педагогического эксперимента у детей экспериментальной группы улучшились показатели в таких видах упражнений, как подбрасывание мяча, прохождение полосы препятствий, прыжок в длину и метание мяча.

Несмотря на то, что такой показатель, как бег на 10 метров с засечкой времени прохождения данной дистанции, остался на прежнем уровне, он стал приближен к норме, что также свидетельствует о положительной динамике развития скоростного качества.

Таким образом, комплекс средств для развития физических качеств детей 4-5 лет был разработан на основе результатов педагогического контроля уровня проявления физических качеств детей, а также в соответствии с задачами начального этапа физической подготовки детей в возрасте от 4 до 5 лет: укрепление организма ребенка и развитие у него основных двигательных качеств, таких как выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, координация движений.

Анализ результатов использованных методов для оценки влияния занятий плаванием на детей дошкольного возраста показал, что после проведения эксперимента у детей дошкольного возраста, входящих в экспериментальную группу, значительно улучшились такие показатели физических качеств, как ловкость и координация движений, скоростно-силовые способности, скоростно-силовые качества.

Резюме: В ходе проведенного исследования было доказано теоретически и показано практически эффективное влияние на положительную реакцию детского организма от занятий плаванием. Это отразилось в таких статистических данных

Заключение

Хорошо развитый физически ребенок не только меньше болеет, но и лучше развивается психически. Обучение плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. В этом плане возрастает роль используемых форм, средств и методов по развитию у детей плавательных умений и навыков. Плавание, как вид деятельности, характеризуется значительной степенью сложности. Чтобы научиться уверенно держаться на воде и плавать, необходимо овладеть не только основными навыками плавания, но и совершенствовать свои двигательные умения. Чтобы формировалось как можно больше двигательных умений, надо расширять кругозор еще с дошкольных лет, поддерживая интерес к различным видам спорта, используя для этого разнообразные формы и средства обучения. В ходе занятий плаванием у детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

Исследование проводилось января 2016 по июнь 2016 года на базе МАДОУ «Детский сад №409» г. Перми. В состав контрольной и экспериментальной групп вошли дети 4-5 лет подготовительной группы.

Задачи исследования предполагали:

1. Изучить научно-исследовательскую литературу для определения уровня состояния здоровья детей дошкольного возраста, степени их физической подготовленности и хронической заболеваемости.

2. Оценить эффективность занятий плаванием на адаптационные возможности организма детей дошкольного возраста, подобрать методы контроля.

3. Провести анализ полученных результатов и оценить эффективность занятий плаванием на адаптационные возможности организма детей дошкольного возраста.

После проведенного эксперимента было выявлено, что дети экспериментальной группы, занимающиеся плаванием, стали болеть реже и средний показатель стал равен 1,9 раза. Что нельзя сказать о детях контрольной группы, изменения данных о заболеваемости были статистически незначительными и составили 3,3 раза вместо 3,4 раза в год.

В ходе анализа показателей экспериментальной и контрольной групп, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента, были обнаружены различия по времени восстановления после нагрузки, что позволило детей экспериментальной группы отнести к нормотоническому типу (согласно пробе Мартине после окончания эксперимента). Данный факт свидетельствует об улучшении процесса восстановления сердечно-сосудистой системы после нагрузки у детей, занимающихся плаванием. Дети контрольной группы, у которых также были замерены эти показатели, не улучшили своих показателей и по-прежнему в конце педагогического эксперимента относились к гипертоническому типу.

Данные, полученные после проведения пробы Ромберга 2, свидетельствуют о том, что занятия плаванием статистически значимо улучшают координационные способности детей дошкольного возраста. Данные, полученные в результате тестирования физических качеств дошкольников экспериментальной и контрольной группы, свидетельствуют о том, что после проведения педагогического эксперимента у детей экспериментальной группы улучшились показатели в таких видах упражнений, как подбрасывание мяча, прохождение полосы препятствий, прыжок в длину и метание мяча.

Таким образом, результаты исследования, полученные в ходе педагогического эксперимента, позволяют сделать вывод о положительном влиянии данных занятий на детей дошкольного возраста и качественное изменение показателей их физических способностей и характеристик.

Выводы

1. Анализ научно-исследовательских источников показал, что низкий уровень здоровья детей является глобальной проблемой России. У детей дошкольного возраста ухудшается психическое и физическое самочувствие, все чаще встречаются жалобы на различного рода недомогания (раздражительность, головные боли, бессонница и проч.). При этом недостаточно разработаны методы профилактики заболеваемости, улучшения общего состояния здоровья детей.
2. Оценка результатов занятий плаванием детей показала высокую эффективность данной методики: Данные свидетельствуют о том, что занятия плаванием статистически значимо повышают устойчивость организма детей дошкольного возраста к болезням простудного типа и повышают адаптационные возможности организма в целом.
3. Проведен анализ и оценка полученных результатов эффективности занятий плаванием на адаптационные возможности организма детей дошкольного возраста. В ходе проведенного исследования было доказано теоретически и показано практически эффективное влияние на положительную реакцию детского организма от занятий плаванием.

Библиографический список

1. Белова Ю.В., Курочкина Н.Е. Фитнес - положительная среда для развития физических качеств у дошкольников // Известия института систем управления Самар. гос. экон. ун-та. - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та. 2013. - Вып. 1(7).-С.10-16
2. Булгакова Н. Ж. Плавание / учебник под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 2011. – 398
3. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь: плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 95 с.
4. Булгакова Н. Ж., Максимова, М. Н., Маринич, М. Н. Водные виды спорта: Учебник для высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др. — М.: Издательский центр « Академия», 2013. — 320 с
5. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. – М.: Просвещение, 2014. – 245с.
6. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2015.-108 с. (Развитие и воспитание).
7. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Е. К. Воронова. — СПб.: «ДЕТСТВО — ПРЕСС», 2012. — 80 с
8. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2015.-143с.
9. Гончар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учеб. / И. Л. Гончар. – Минск, 2012.
10. Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина. — М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014. — 148 с
11. Еланцев Н.А., Куликова М.В. Влияние занятий по обучению плаванию на психо-физическое состояние детей старшего дошкольного возраста. – Тула: Изд-во Тул. Гос. Пед. Университета им. Л.Н. Толстого, 2015 – 428с.

12. Еремеева Л. Ф. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л. Ф. Еремеева. — Детство: Пресс, 2015. — 112 с
13. Железняк Ю. Д. Основы научно — методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 264 с
14. Кенеман А.В. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. - М.: Академия, 2015. — 272 с.
15. Научно-методический журнал. - №2014. - №1 Концепция физического воспитания детей и подростков// Физическая культура:
16. Котеловская А.В. Особенности физической подготовки дошкольников с использованием тренировочных устройств: монография/ А.В. Котеловская, О.С. Шнейдер. Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры. — Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2012. — 135с.
17. Котляров А.Д. Теоретические и методические аспекты плавания в системе физического воспитания детей дошкольного возраста// Человек. Спорт. Медицина. — 2016. - №3 (58), - С.239-243
18. Микрюкова Ю.А. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. - М.: Академия, 2005.- 415 с.
19. Медик В.А., Осипов А.М. Общественное здоровье и здравоохранение: медико-социологический анализ. — М.: РИОР; ИНФРА-М, 2012. — 358 с.
20. Ноткина Н. А., Казьмина, Л. И., Бойнович, Н. Н. Оценка физического и нервно-психологического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н. Н. Бойнович. — СПб.: Изд — во «ДЕТСТВО — ПРЕСС», 2011. — 32 с
21. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. — М.: «Издательство ФАИР», 2013.- 120 с.
22. Полунина Н.В., Черкасов С.Н. Особенности состояния здоровья детей Российской Федерации и пути его улучшения // Приоритетные направления

- развития здравоохранения Дальнего востока и Байкальского региона: проблемы и перспективы: сб. науч. трудов. Якутск, 2013. С. 203—207.
- 23.Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками / М. В. Рыбак. — М.: ТЦ Сфера, 2012. — 96 с.
- 24.Сборник научных трудов Международной заочной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. – Екатеринбург: УрГУПС, 2015. – 367с.
- 25.Сидорова И. В. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие / И. В. Сидорова. — М.: Айрис — пресс, 2011. — 144 с
- 26.Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания / Э. Я. Степаненкова. — М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2015. — 96 с
- 27.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. – М.: Академия, 2014.-285 с.
- 28.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2015.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
- 29.Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы/ Сборник научных трудов. – СПб.: БПА, 2013. – 314с.
- 30.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 479 с.
- 31.Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Южный федеральный университет. – Ростов-н/Д.: Изд-во ЮФУ, 2011. – 452 с.
- 32.Шмарева Е.А. Оздоровительное плавание: развивающие факторы,формирующие потенциалы и механизмы воздействия / Е.А. Шмарева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1. – С. 87-94.

33. Ячменева А. А., Столмакова, Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменовой. А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова. — СПб.: «ДЕТСТВО — ПРЕСС», 2013. — 336 с
34. Яблонская С. В., Циклис, С. А. Физкультура и плавание в детском саду / С. В. Яблонская, С. А. Циклис. — М.: ТЦ Сфера, 2015. — 112 с.

Методика занятий плаванием с дошкольниками

Система занятий по плаванию подчинена методическим закономерностям педагогического процесса, которые определяются принципами, правилами и методами обучения, особенностями усвоения знаний, освоения навыков выполнения движений, учета особенностей физического развития детей среднего дошкольного возраста.

На занятии по плаванию ставятся задачи изучения и совершенствования техники плавания и постепенного повышения уровня тренированности.

На занятии по плаванию решаются следующие задачи:

1. Овладение плаванием как жизненно необходимым навыком.
2. Укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, всестороннее физическое развитие занимающихся и совершенствование таких его физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.
4. Ознакомление с правилами безопасности на воде.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

1. Образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

3. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
4. Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
5. Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
7. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
9. Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
10. Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
11. Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
12. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
13. Соблюдать методическую последовательность обучения.
14. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
15. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
16. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

17. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

Игровой материал, позволяющий эффективно обучать плаванию детей среднего дошкольного возраста:

«Бегом за мячом»

Глубина воды по пояс.

Задача: закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Описание: Играющие становятся на мелком месте в одну шеренгу лицом к центру бассейна на расстоянии шага друг от друга. В глубине бассейна находятся плавающие предметы (мячи, игрушки) по числу играющих. По сигналу взрослого дети бегут за этими игрушками и возвращаются на «берег». Выигрывает тот, кто первым займет свое место.

«Волны на море»

Глубина воды по пояс.

Задача: помочь детям руками почувствовать сопротивление воды.

Описание: Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Руки, отведенные вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону — получаются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правило. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

«Гудок»

Задача: научить погружениям и выдоху в воду.

Описание: Играющие образуют круг, в середине которого находится взрослый. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют

сильный выдох, сопровождая его произнесением «у-у-у» (гудок паровоза). По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Взрослый контролирует правильность погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу выходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Краб — носильщик»

Задача: способствовать освоению движений в воде.

Описание. На глубине по колено дети принимают положение краба — садятся на дно, согнув ноги в коленях и опираясь руками сзади. Затем приподнимают таз как можно выше. Взрослый кладет на живот ребенка какой-нибудь предмет. Малыш должен постараться пройти как краб вперед или назад, не уронив груз в воду.

«Лягушка»

Задачи: учить свободно передвигаться в воде, подпрыгивая на двух ногах; не бояться прыгать высоко, опускаясь потом под воду, ловить «комарика» в прыжке.

Описание. Дети прыгают на двух ногах около педагога. Педагог держит над их головами «комарика», привязанного на веревочке.

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки,

Увидала комара,

Закричала: «Ква-ква-ква!»

С последними словами дети ловят «комарика» (игрушку или шарик на веревочке).

«Мостик»

Задача: освоить исходное положение для выполнения движения ногами.

Описание: Дети, расположившись по кругу, садятся на дно бассейна в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у

поверхности воды (затылок на воде, смотрят вверх — кто быстрее?). Нужно фиксировать данное положение по заданию взрослого. Повторить 3—4 раза. Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, темп движений регулируется голосом взрослого или музыкальным сопровождением.

«Найди свой домик»

Задача: закрепить навыки смелого вхождения в воду и передвижения в ней.

Описание: На бортиках бассейна стоят домики разного цвета (красный, желтый, зеленый, синий), в воде плавают игрушечные лягушата (рыбки) таких же цветов. Дети входят в воду, выбирают себе любую игрушку. По сигналу тренера каждый ребенок должен отнести свою игрушку к домику такого же цвета.

Вариант 1. У домиков цветные окошки — цвет игрушки соответствует цвету окошка.

Вариант 2. У каждого ребенка в руке геометрическая фигура. У домиков окошки различной геометрической формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник). По сигналу дети находят домик, соответствующий геометрической фигуре.

Вариант 3. На бортиках стоят домики с окошками разной геометрической формы. Дети передвигаются по бассейну. После слов тренера: «Найдите домик с квадратным окошком» — отталкиваются от дна и скользят к названному домику

Приложение 2.

Таблица 3.1.

Состав и общие показатели экспериментальной группы

№	Фамилия и имя ребенка	Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг
1	А. Е.	4,2	97,7	14,3
2	А.Б	4,3	98,2	15,6
3	В.С	4,5	99,1	16,0
4	Г. С	5	98,5	16,5
5	Г. Г	4,7	96,6	14,2
6	Д. Е	4,2	97,7	15,3
7	Д. А	4,8	103	17,1
8	М. И	5	102,7	16,8
9	П. К	4,9	103	17,5
10	Т.Г	4,8	102	18,0

Таблица 3.2.

Состав и общие показатели контрольной группы

№	Фамилия и имя ребенка	Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг
1	А. М	4,6	99	16,2
2	Б. В	4,4	103	14,9
3	Б. О	4,6	98,6	14,3
4	Б. Е	4,8	106	17,3
5	К.С	4,9	108	18,3
6	Т. М	5,0	108	17,6
7	С. Н	4,7	106	16,4
8	У. Ф	4,8	105	15,8
9	Ф. П	5,0	110	19,3
10	Щ. А	4,9	107	18,4

