

Литература

1. Брейкина О. А. Физическая активность как один из компонентов здорового образа жизни / О. А. Брейкина. — Физическая культура, спорт и здоровье; интеграция теории и практики: ВГПУ. — Воронеж, 2008. — С. 15.
2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Кривич. — Киев : Олимпийская литература, 2009. — 346 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. — 3-е изд. стереотип. — М. : Советский спорт, 2008. — 464 с.
4. Шестопалов С. Физические упражнения / С. Шестопалов. — Ростов-на-Дону : Проф-Пресс, 2012.
5. Шлозберг С. О здоровом образе жизни [Текст] : учеб. пособие / С. Шлозберг, Л. О. Непорент ; пер. с англ. — М. : Издательский дом «Вильямс», 2010. — 256 с.

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н. Э. Власенко, к. пед. н.

Национальный институт образования Республики Беларусь,
г. Минск

Ключевые слова: обучение плаванию, дети дошкольного возраста, программное содержание.

Обучение плаванию является специфической частью физического воспитания детей в дошкольных учреждениях, имеющих плавательные бассейны. Формирование умения плавать предусмотрено учебной программой дошкольного образования Республики Беларусь со второй младшей группы, т. е. с четвертого года жизни ребенка. По мнению многих ученых, занятия плаванием, начатые в младшем дошкольном возрасте, дают возможность успешно обучить каждого ребенка с учетом индивидуальных данных его развития, физической подготовленности и состояния здоровья, открывают широкие перспективы для систематического упражнения в плавании в дальнейшем.

Программно-методические основы обучения плаванию детей дошкольного возраста рассматривались в работах Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофее-

вой, Т. Л. Богиной, Н. Ж. Булгаковой, И. М. Буллах, Е. К. Вороновой и др. Результаты исследований указанных ученых нашли отражение в содержании программных требований по плаванию для детей разных возрастных групп и широко используются в образовательном процессе дошкольных учреждений Республики Беларусь.

Цель статьи — рассмотреть программно-методические основы обучения плаванию детей среднего дошкольного возраста (4—5 лет).

Занятия в бассейне с детьми 4—5 лет направлены на закрепление умений и навыков плавания, приобретенных в младшем дошкольном возрасте, на формирование специальных умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя на воде достаточно надежно. Дети учатся открывать глаза в воде, держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, самостоятельно выполняют вдохи и выдохи в воду несколько раз подряд [1].

В средней группе продолжается разучивание движений ног способом «кроль», происходит обучение движениям рук способами «кроль» и «брасс». Очень важно на каждом занятии с опорой на программный материал применять разнообразные упражнения, двигательные задания, подвижные игры на воде, которые не только развивают моторные способности, но и стимулируют активность и интерес детей к плаванию.

В учебной программе дошкольного образования представлен следующий материал по подготовке к плаванию детей средней группы:

— движения ногами и руками как при плавании вольным стилем; опускание лица с выдохом в воду; с головой и задержкой дыхания; выпрыгивание из воды, скольжение на груди с доской в руках; передвижение по дну на руках вперед и назад (ноги держать горизонтально); выполнение движений вверх-вниз прямыми ногами с передвижением по дну руками; выполнение движений ногами в сочетании с выдохом в воду; скольжение на груди и на спине с помощью взрослого и самостоятельно; скольжение по воде, оттолкнувшись от дна ногами, опустив голову в воду; сбор игрушек со дна бассейна.

— игры в воде: «Цапли», «Дровосек», «Карусели», «Футбол», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах» [2].

У специалистов в области физического воспитания дошкольников не вызывает сомнений тот факт, что содержание программных требований по плаванию отражено в весьма обобщенном и сокращенном виде. По данной причине существенно затрудняется процесс планирования и последующего проведения занятий в бассейне, подбор практического материала,

физических упражнений и подвижных игр с детьми среднего дошкольного возраста. Кроме того, в программе отсутствуют четкие ориентиры для педагогов в определении результативности реализации содержания компонента по плаванию, в установлении субъективных и объективных оценок детских достижений.

Вместе с тем, правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей 4—5 лет и направлен комплексное решение указанных ниже задач:

оздоровительные: совершенствовать адаптационно-приспособительные механизмы к условиям водной среды и физическим нагрузкам в бассейне, расширять функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, укреплять опорно-двигательный аппарат.

образовательные: учить выполнять правила безопасного поведения в бассейне; самостоятельно передвигаться в воде разными способами, погружаться в воду с головой с задержкой дыхания, открывать глаза в воде, рассматривать и собирать предметы на дне бассейна; лежать на воде на груди, спине с разным положением рук и ног; самостоятельно скользить на груди, плавать удобным для себя способом; применять двигательные умения и навыки в играх и игровых упражнениях на воде.

воспитательные: воспитывать волевые, нравственные, коммуникативные качества; формировать стремление к творческому самовыражению в движениях, интерес к результатам собственных физкультурных достижений в двигательной-игровой деятельности на воде.

В настоящее время лабораторией дошкольного образования Национального института образования Республики Беларусь ведется разработка содержания новой учебной программы дошкольного образования, в которой компонент по подготовке к плаванию детей среднего дошкольного возраста, на наш взгляд, следует представить в следующем более развернутом и систематизированном виде:

— *подготовительные упражнения на суше:* выполнять одновременные, поочередные круговые вращения прямыми и согнутыми руками в разных плоскостях (вперед и назад, внутрь и наружу) на месте и в движении в исходных положениях стоя, стоя в наклоне; наклоняться вперед и назад со сцепленными за спиной руками; имитировать движения ногами, как при плавании кролем из разных исходных положений (упор сидя сзади, упор сидя сзади на предплечьях, лежа на животе на скамейке, на полу);

— *передвижение в воде:* ходить по дну бассейна приставными шагами, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с поворотами,

в сцеплении, наклонившись вперед, спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук; бегать с высоким подниманием бедра, парами со сменой ведущего, по кругу; прыгать на двух ногах, с поворотами кругом, выпрыгивать вверх из воды, как можно выше, стараясь достать предмет;

— *игры и игровые упражнения в воде:* «Журавли и лягушки», «Дровосек в воде», «Мельница», «Попрыгунчики», «Мы — веселые ребята», «Байдарки», «Дождик», «Футбол в кругу», «Бегом за мячом», «Задний ход», «Свободное место», «Караси и щука», «Невод», «Морской бой», «Мяч по кругу», «Салки с мячом» и др.;

— *дыхание:* выполнять 4—5 выдохов в воду; передвигаться под водой с задержкой дыхания в приседе с помощью и без помощи рук;

— *погружение:* погружаться в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой с задержкой дыхания по одному, парами поочередно, группой; открывать глаза в воде, рассматривать и собирать предметы на дне бассейна; передвигаться по дну шагом, проходя через вертикальные обручи с погружением в воду с головой,

— *ныряние:* подныривать под горизонтальными предметами (обруч, круг, палка, доска);

— *прыжки в воду:* с помощью педагога и самостоятельно спрыгивать в воду со ступенек трапа, с бортика бассейна ногами вперед (глубина 50—70 см);

— *игры и игровые упражнения в воде:* «Водолазы», «Брод», «Бегом в воду», «Точный прыжок», «Жучок-паучок», «Пройди под мостом», «Рыболов», «Поплавок», «Коробочка», «Пролезь в круг», «Соскок в воду», «Надень шляпу», «Пронрыни под мостом», «В гости к другу» и др.

— *лежание:* принимать горизонтальное положение на груди, держась за поручень; лежать на груди, спине с разным положением рук и ног с поддерживающими средствами и без них;

— *скольжение:* самостоятельно скользить на груди, отталкиваясь ногами от дна бассейна, от бортика с помощью поддерживающих средств и без них, с задержкой дыхания, с выдохом в воду; скользить на спине с помощью поддерживающих средств и без них;

— *игры и игровые упражнения в воде:* «На парусе», «Тюлени», «Резиновый шарик», «Крокодил», «Крабы и крокодилы», «Поезд в тоннеле», «Тачка», «Дерево падает», «Стрела», «Кто дальше проскользит», «Как кто плавает» и др.;

— *элементы плавания:* плавать на груди при помощи движений ног способом кроль с доской в руках; плавать на спине при помощи движений

ног с доской за головой, на груди; плавать удобным для себя способом, постепенно увеличивая расстояние; плавать с опущенной в воду головой с движениями рук способом «брасс», ноги прямые;

— игры и игровые упражнения в воде: «Гонка лодок», «Я плыву», «Чье звено скорее соберется» и др.

К концу учебного года при освоении содержания учебной программы ребенок 4–5 лет умеет:

— выполнять правила безопасного поведения в бассейне (не толкать друг друга, без разрешения педагога не прыгать в воду, не нырять, не подавать ложные сигналы о помощи, не покидать место занятия и др.);

— самостоятельно передвигаться в воде разными способами, погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;

— открывать глаза в воде, рассматривать и собирать предметы на дне бассейна;

— лежать на воде на груди, спине с разным положением рук и ног;

— самостоятельно скользить на груди, плавать удобным для себя способом; применять двигательные умения и навыки в играх и игровых упражнениях на воде.

Таким образом, конкретизация программного содержания по обучению плаванию детей среднего дошкольного возраста и результатов его освоения позволит специалистам организовывать занятия в бассейне с учетом программных требований и возрастных особенностей воспитанников, а также с опорой на собственный профессиональный опыт.

Литература

1. *Осокина Т. И.* Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. — М. : Просвещение, 1991. — 159 с.

2. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. — Минск : НИО ; Аверсев, 2013. — 416 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Г. В. Бугаев, к. пед. н., профессор

В. К. Волков, к. мед. н., доцент

О. Н. Савинкова, к. пед. н., профессор

ФГБОУ ВПО «ВГИФК», Воронеж

В. И. Козлов

ФГОУ ВПО «ВГАСУ», Воронеж

Ключевые слова: *физическая культура, адаптация, совершенствование человека, сущностно-эмоциональное воспитание, общая гомеостатическая тренировка, эволюционный цикл человека.*

Введение. Человек состоит, по крайней мере, из трех частей: сущности, ментальных начал и физического тела [7, 9, 11].

Сущность — это личностная основа, которая обретая ментальные начала и физическое тело образует самобытную индивидуальность.

Ментальные начала — это способность воспринимать информацию, организовывать мышление и взаимодействие с природой и обществом.

Физическое тело — это инструмент действий. Действия сопряжены с физической активностью.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (от 04.12.2007 г.) определено «Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития».

Культура — это совокупность теоретических сведений, методов и умений, накопленных человечеством для обретения гармонии.

Гармония — взаимообогащающее сосуществование [12].

Гармоничный человек характеризуется согласованным взаимодействием его составных частей (сущности, ментальных начал и физического тела), которое позволяет ему постоянно совершенствоваться и быть полезным природе и обществу.