

УДК 796.012.232

**РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР
ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ**

А.Н. Борищук, 4 курс

Научный руководитель – О.С. Морозов, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Актуальность данной проблемы в том, что старший дошкольный возраст является одним из наиболее важных периодов в развитии и жизни человека. На этом возрастном этапе развития у ребенка закладываются основы здоровья его организма, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности.

Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического развития, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних, высших и специальных учебных заведений.

Цель исследования: определить различие в показателях контрольных упражнений, характеризующих физическую подготовленность детей 6–7 лет к водной среде.

В ходе исследования получены следующие результаты:

-выявлены индивидуальные особенности развития и проявления детьми 6–7 лет двигательных качеств;

-разработана развивающая и адаптирующая методика для детей 6–7 лет к водной среде средствами подвижных игр.

Перед внедрением методики адаптации детей к водной среде средствами подвижных игр, мы провели контрольное исследование физической подготовленности дошкольников, которое оценивалось по пяти контрольным упражнениям:

-скорость бега на 30м со старта (с); прыжок в длину с места (см); метание набивного мяча (m=1кг) из-за головы (см); наклоны туловища вперед в положении сидя (см); задержка дыхания на вдохе (с).

В результате повторного контрольного испытания после проведенного цикла из 22 занятий было установлено, что результаты по всем пяти показателям в экспериментальной группе улучшились на 5-8%, а в контрольной – остались прежними и лишь по некоторым показателям отметились небольшие сдвиги на 0,5-0,7%.

Выводы. У детей экспериментальной группы определены более высокие значения в проявлении гибкости, выносливости, скоростных и скоростно-силовых возможностей, чем у детей в контрольной группе. Наиболее выраженные различия у детей экспериментальной группы по отношению к детям контрольной группы в показателях гибкости и проявления выносливости.

Данные различия являются следствием методически организованных, систематических физических нагрузок с применением средств подвижных игр на воде, где результирующим фактором является улучшение двигательных возможностей детей 6–7 лет в проявлении детьми экспериментальной группы гибкости и выносливости.

Таким образом, мы экспериментально проверили и показали эффективность использования подвижных игр на занятиях плаванием с детьми 6 – 7 лет.

Результаты исследования подтверждают рабочую гипотезу о том, что подвижные игры помогают ребенку быстрее адаптироваться к водной среде, а также способствуют положительному психо-эмоциональному настрою, развитию физических возможностей у детей старшего дошкольного возраста.