

АКВААЭРОБИКА КАК СОПУТСТВУЮЩАЯ ФОРМА РАЗВИТИЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.А. Щелканова, Д.А. Райчук

Сахалинский государственный университет, fk_ip@mail.ru

В данной статье представлены результаты эмпирической проверки эффективности экспериментальной программы по аквааэробике для детей старшего дошкольного возраста, направленной не только на укрепление здоровья, но и развитие у дошкольников плавательных умений и навыков.

Как правило, существующая практика обучения плаванию детей дошкольного возраста построена на классических системах обучения, представленных в работах Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богоиной [1], Е.К. Вороновой [2], Л.Ф. Еремеевой [3]. Вместе с тем в настоящее время получают свое распространение новые, нетрадиционные методики обучения плаванию дошкольников. Так И.А. Большакова предлагает методику обучения плаванию с применением элементов синхронного и фигурного плавания [4].

Обзор научно-методических публикаций, а также практический опыт работы в дошкольном учреждении составили основу разработанной нами экспериментальной программы по аквааэробике для детей старшего дошкольного возраста. Общеизвестно, что аквааэробика – это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений в воде (игры, аттракционы в аквапарках) до специализированных занятий под музыку, часто имеющих спортивную направленность. Отметим также, что аквааэробика одна из эффективных форм оздоровительной физической культуры, которая оказывает положительное влияние на организм ребёнка.

Теоретическую основу разработанной нами программы по аквааэробике для дошкольников составили методические разработки Е.А. Яных и В.А. Захаркиной [5], а также публикации М.В. Рыбак, в которых показано, что аквааэробику можно включать как часть занятия по обучению плаванию и с детьми [6].

Ключевые идеи, разработанной нами программы, состоят в следующем:

– создать условия для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста;

– проводить непосредственно образовательную деятельность по аквааэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре содержащей подготовительную, основную и заключительную часть;

– включить в непосредственно образовательную деятельность не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как художественное плавание, упражнения релаксации в воде.

Цель программы: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами аквааэробики.

Основные задачи программы:

– формировать культуру здорового образа жизни, способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребёнка;

– развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость;

– способствовать приобретению и закреплению умений и навыков плавания, преодолению чувства боязни воды;

– развивать чувство ритма, эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде;

– формировать умения двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию, развивать творческие способности;

– формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики;

– воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.

Апробация экспериментальной программы проводилась на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 20 «Снегурочка» г. Оха Сахалинской области. Экспериментальную группу составили 10 девочек в возрасте 6–7 лет. Достоверность полученных результатов обосновывалась посредством сравнения данных с контрольной группой (10 девочек в возрасте 6–7 лет), а также применением методов математической статистики (t–критерий Стьюдента).

Обсуждение полученных результатов.

В таблице представлены средние значения показателей тестирования плавательных умений в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента. Как следует из таблицы, выявлены статистически достоверные различия по основным параметрам сформированности плавательных умений у детей двух групп. Так, дети экспериментальной группы превосходят детей из контрольной по всем показателям тестирования плавательных навыков.

Таблица – Средние значения показателей тестирования плавательных навыков до и после эксперимента

№ п/п	Параметры тестирования	Период эксперимента	Группа (n=10)		Разница (в абсол. ед.)	T _{эмп}	P
			Контрольная	Экспериментальная			
1	Погружение с выдохом в воду (в сек.)	До	3,1±0,4	3,1±0,4	0,0	0,04	<0,05
		После	3,8±0,3	4,7±0,3	0,9	2,22	>0,05
2	Умение лежать на воде, на груди (в сек.)	До	8,3±1,4	8,6±1,5	0,3	0,12	<0,05
		После	10,8±1,4	14,5±0,7	3,7	2,28	>0,05
3	Скольжение в воде на груди (в метрах)	До	3,0±0,4	3,2±0,5	0,2	0,39	<0,05
		После	3,8±0,4	5,6±0,5	1,8	3,04	>0,05

В целом полученные данные свидетельствуют об эффективности разработанной нами программы по аквааэробике в обучении плаванию детей дошкольного возраста.

Литература

- Осокина, Т. И., Тимофеева, Е. А., Богина, Т. Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 158 с.
- Воронова, Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду / Е. К. Воронова. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010. – 80 с.
- Еремеева, Л. Ф. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л. Ф. Еремеева. – Детство: Пресс, 2005. – 112 с.
- Большакова, И. А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И. А. Большакова. – М.: АРКТИ, 2005. – 24 с.
- Яных, Е. А., Захаркина, В. А. Аквааэробика / Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. — 127 с.
- Рыбак, М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками / М. В. Рыбак. – М.: ТЦ Сфера, 2012. — 96 с.