

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОДНОЙ СРЕДЫ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Горовой В. А. ст. препод., Масло И. М. к. пед. н., доц.
*УО Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина»
Республика Беларусь
slava.gorovoi1980@mail.ru*

Изучение плавательных рефлексов детей раннего возраста является предметом исследований многих ученых [1-3]. Снижение статической нагрузки на опорно-двигательный аппарат (ОДА), биомеханически нецелесообразной при выполнении плавательных движений, происходит при помещении тела во взвешенное состояние (в водную среду) и способствует правильному процессу адаптивного физического воспитания детей раннего возраста. В данном случае создаются условия для коррегирования нарушений осанки, для восстановления двигательных функций, утраченных вследствие травмы. Горизонтальное положение тела при выполнении плавательных движений, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное положение тела содействуют притоку крови к сердцу, что существенно облегчает его работу. Поэтому плавательные упражнения при соответствующей дозировке допустимы для лиц с ослабленным сердцем и могут использоваться как одно из средств рекреации, укрепления и развития сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, широкий диапазон воздействия плавания делает его эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, а также средством оздоровления и даже лечения.

Один из облегченных способов плавания, который целесообразно использовать в процессе реабилитации и адаптивного физического воспитания, – это кроль на спине «без выноса рук».

Техника движений данного способа выглядит следующим образом: голова приподнята над водой, вдох и выдох осуществляется без погружения головы, руки выполняют попеременные гребковые движения спереди назад (до линии таза) и выводятся в исходное положение. Ноги выполняют, как и в кроле на груди, попеременные движения сверху – вниз – назад. Соотношение движений может быть различным, но в основном двух- или четырехударные. Например, в двухударном кроле на гребок одной рукой выполняется одно движение противоположной ноги. При изучении техники плавания следует основное внимание уделять постановке положения тела, которое должно быть горизонтальным, что способствует уменьшению сопротивления водной среды.

Для эффективной коррекции функциональных нарушений ОДА детей и повышения опороспособности их тела (в горизонтальном положении) и способности к передвижению в воде (плавательной подготовленности) нами предложена «Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет». В ее основу положена методика освоения одного способа плавания (кроль на спине) с поддерживающим и выталкивающим из воды резиново-трубчатым костюмом «Адели», облегающим тело и буксирным устройством принудительного характера. Помимо этого, для получения наилучшего реабилитационного эффекта в занятия были включены оздоровительно-развивающие и корригирующие упражнения в воде с различными предметами и без них, выполняемые в паузах между проплыванием различных дистанций (на спине).

В исследованиях приняли участие дети 4–5 лет с нарушениями в развитии ОДА. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 7 мальчиков и 6 девочек, в контрольную группу (КГ) – соответственно 8 мальчиков и 7 девочек. Дети в ЭГ обучались по «Программе по плаванию для детей от 2 до 7 лет». В КГ обучение проводилось по традиционной методике с разучиванием всех способов плавания. Занятия в обеих группах проводились по 2 раза в неделю по 30 минут.

Анализ динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) на занятиях плаванием в ЭГ и КГ показал, что физическая нагрузка в ЭГ оказывает более выраженный тренирующий эффект на организм по сравнению с нагрузкой на занятиях в КГ.

У детей ЭГ ЧСС во время занятия достигала более высоких показателей, чем у детей КГ, но при этом в течение 5 минут после окончания занятия восстанавливалась до исходного уровня. Дети ЭГ во время занятий выполняли значительно больший объем разнообразных плавательных движений (в первую очередь, способом кроль на спине в облегченных условиях) в структуре нового технического навыка с горизонтальной поддержкой тела на воде с помощью резино-трубчатого материала и буксировки «принудительным» способом по периметру бассейна. После 8 занятий (один месяц) соотношение времени, отводимого на обучение плаванию способом кроль на спине в искусственных и естественных условиях, в ЭГ изменилось от 100% – в искусственных условиях и 0% – в естественных до 75% и 25% соответственно. По окончании 16 занятий (два месяца) соотношение сравнялось (соответственно по 50% в искусственных и естественных условиях). По истечении 24 занятий (три месяца) это соотношение изменилось в пользу естественных условий (соответственно 25% и 75%). После 32 (четыре месяца) и 40 занятий (пять месяцев) соотношение искусственных и естественных средств зафиксировано по методической схеме 2 и 3 месяцев.

В ЭГ после 24 занятий (три месяца) в целях получения реабилитационного эффекта от занятий плаванием стали обучать детей второму способу плавания – кроль на груди – при равном соотношении времени, отводимого на изучение последнего и на плавание способом кроль на спине (одно занятие – кроль на спине, затем одно занятие – кроль на груди и т. д.). Методика использования искусственных и естественных условий проплывания отрезков была аналогична методике, используемой при обучении кролю на спине.

Анализируя влияние инновационной методики обучения плаванию на состояние ОДА детей, необходимо отметить, что у детей ЭГ произошло существенное улучшение осанки: уменьшилась в 3,5 раза ассиметрия лопаток и уменьшилось число детей с сутулой осанкой. У детей КГ, занимавшихся плаванием по традиционной методике, достоверных изменений в состоянии осанки не произошло.

Отклонения осанки от норм во фронтальной плоскости, отмеченные у детей ЭГ при первичном обследовании, значительно уменьшились к концу эксперимента. Положительные изменения осанки в данной плоскости наиболее четко прослеживались при корригирующих воздействиях, применяемых в инновационной методике.

Таким образом:

1. Использование водной среды является одним из основных средств в процессе реабилитации, рекреации и адаптивного физического воспитания детей раннего возраста.

2. Разработанная программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет способствует более экономной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению состояния ОДА, а также в достоверном приросте показателей физической подготовленности.

Литература:

1. Бородич, Л. А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков / Л. А. Бородич, Р. Д. Назарова. – М. : Просвещение, 1988. – 77 с.

2. Гросс, Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата / Н. А. Гросс. – М. : Советский спорт, 2000. – 224 с.

3. Масловский, Е. А. Биомеханика оздоровительных упражнений : учеб. пособие / Е. А. Масловский, В. И. Загrevский. В. И. Стадник. – Пинск : ПГУ, 2010. – 251 с.