

На правах рукописи

Жданкина Елена Федоровна

РАЗВИВАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ
В БАССЕЙНЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ
СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Тюмень – 2009

Работа выполнена в государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Уральский государственный технический университет – УПИ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

Научный руководитель: кандидат биологических наук, доцент
Чудиновских Анатолий Владимирович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Трещева Ольга Львовна;
кандидат педагогических наук

Стародубцева Ирина Викторовна

Ведущая организация: ГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры»

Защита состоится 26 ноября 2009 г. в 14 часов на заседании диссертационного совета Д 212.274.01 при государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет» по адресу: 625003, г. Тюмень, ул. Семакова, 10.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-библиотечном центре Тюменского государственного университета.

Автореферат разослан 16 октября 2009 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Строкова Т.А.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования

Актуальность работы обуславливается необходимостью модернизации содержания и методики физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) в соответствии с современными представлениями о развивающих видах деятельности в целостном педагогическом процессе. Педагогический потенциал водных видов физкультурно-спортивной деятельности позволяет вести поиск возможностей для углубления и обогащения содержания занятий по физическому воспитанию в ДОУ. На занятиях по обучению дошкольников плаванию по существующим программам физического воспитания большое внимание уделяется формированию умения держаться на воде и проплывать определенное расстояние разными способами. Исходя из представлений о развивающих видах деятельности, целесообразно формирование указанных умений и развитие двигательных способностей сочетать с усвоением структур творческой деятельности, позволяющих выходить за рамки сложившихся стереотипов.

В последнее время в физическом воспитании дошкольников активизировался поиск путей реализации личностно-интегративного подхода, основанного на использовании комплекса средств сопряженного развития двигательных и умственных способностей (М.А. Правдов, 2003; С.Б. Шарманова, 1995; И.В. Стародубцева, Е.А. Короткова 2005 и др.). Исследования в этом направлении привели к необходимости использования теорий поэтапного формирования умственных действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина) и обучения двигательным действиям (М.М. Боген). Методики, основанные на этих теориях, используются и в подготовке юных пловцов (А.Д. Викулов, 2003).

Анализ научной литературы о закономерностях возрастного развития психических функций показал наличие у детей 5-6 лет способности усваивать

произвольные движения по словесной инструкции (А.В. Запорожец, 1986), о физическом воспитании как процессе управления индивидуальным развитием способностей и свойств человека, необходимых в сфере двигательной деятельности (Ю.К. Чернышенко и др., 1999). Вопросы обучения дошкольников плаванию, основанного на указанных теориях, в научно-методической литературе недостаточно раскрыты.

В работах по теории и методике физического воспитания дошкольников подчеркивается, что использование музыки повышает эмоциональную насыщенность занятий, создает ощущение психологического комфорта, а согласование движений с музыкой придает им конкретно-образный смысл и повышает эффективность упражнений (Э.Я. Степаненкова, С.О. Филиппова, Е.А. Чугина и др.). Однако в специальной литературе нет сведений об использовании музыки на занятиях по плаванию в ДООУ. Попытки расширить содержание занятий по плаванию, включив в него элементы синхронного плавания (О.В. Шмерко, 2006), предпринимались только с целью повышения уровня плавательной, технической и физической подготовленности. Не получили должного отражения в литературе результаты исследований по развитию воображения на занятиях в воде. Остаются неразработанными вопросы модификации содержания занятий в воде с целью разностороннего воздействия на развитие ребенка в условиях ДООУ.

Таким образом, можно выделить следующие **противоречия**:

- между разработанной теорией обучения двигательным действиям, базирующейся на теории поэтапного формирования умственных действий, и отсутствием методик обучения дошкольников двигательным действиям в бассейне, основанных на теории обучения двигательным действиям;

- между применяемыми в физическом воспитании дошкольников методами и средствами сопряженного развития двигательных и познавательных способностей с использованием музыкально-ритмических действий и недостаточной разработанностью таковых для занятий в воде.

На основании анализа актуальности и противоречий определена **тема** исследования: «Развивающая деятельность старших дошкольников в бассейне с использованием элементов синхронного плавания».

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс на занятиях по плаванию в бассейне с детьми 5-6 лет в дошкольном образовательном учреждении.

Предмет исследования – содержание, методы и средства сопряженного двигательного и познавательного развития детей старшего дошкольного возраста на занятиях в бассейне с использованием элементов синхронного плавания.

Цель – разработать и экспериментально проверить эффективность методики проведения занятий с использованием элементов синхронного плавания, ориентированной на интеграцию двигательных и познавательных способностей старших дошкольников.

Гипотеза исследования: мы предположили, что на занятиях в бассейне у старших дошкольников удастся развить двигательные и познавательные способности, повысить оздоровительный и тренировочный эффект, если:

- методика проведения занятий будет построена на принципах развивающего обучения «в зоне ближайшего развития» (Л.С. Выготский); сочетании двигательных действий в плавании, в т.ч. синхронном, с соблюдением правил выполнения; осмыслении собственной деятельности и разнообразии упражнений в воде;

- выполняемые двигательные действия будут опережаться различными вариантами проговаривания и опробованием движений на кукле;

- преодолеть водобоязнь у детей в ситуациях взаимопомощи и страховки партнера при выполнении действий в парах или тройках;

- свободно выбранные детьми двигательные действия будут сопровождаться музыкальными фрагментами различного характера.

Задачи исследования:

1. В процессе анализа научной и программно-методической литературы выявить педагогический потенциал водных видов физкультурно-спортивной деятельности.

2. Отобрать способствующие активизации воображения элементы синхронного плавания доступной трудности, направленные на развитие двигательных и координационных способностей детей.

3. Разработать методику проведения занятий в бассейне с использованием музыкальных фрагментов различного характера.

4. Опытным-экспериментальным путем проверить эффективность методики проведения в дошкольном образовательном учреждении занятий с использованием элементов синхронного плавания.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: теории психического развития ребенка (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Д. Эльконин В.В. Давыдов); концепция единства умственного и физического развития (П.Ф. Лесгафт), теория развивающего обучения (В.И. Загвязинский, И.Я. Лернер, М.Н. Скаткин); закономерности возрастного развития произвольной регуляции движений (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, И.А. Аршавский, А.В. Запорожец), теория формирования ориентировочной основы умственных действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина); теория обучения двигательным действиям (М.М. Боген); теория и методика физического воспитания дошкольников (Э.Я. Степаненкова, С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарев); концепция здоровья как степени адаптации к условиям среды (И.В. Давыдовский, В.П. Казначеев, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева).

Тема работы, гипотеза и задачи определили выбор **методов исследования**, среди которых выделяются теоретические: анализ, моделирование, сравнение, обобщение, интерпретация результатов научных исследований и эмпирические: анализ специальной литературой, нормативных документов, педагогическое наблюдение, тестирование, констатирующий и формирующий этапы опытно-

экспериментальной работы; анализ variability сердечного ритма (по Р.М. Баевскому) качественный и количественный анализ полученной информации с использованием методов математической статистики.

Этапы исследования

На 1 этапе (2004-2005) изучалась научная и программно-методическая литература по проблемам повышения эффективности образовательного процесса в сфере физической культуры в дошкольном образовательном учреждении.

На 2 этапе (2005-2006) отбирались элементы синхронного плавания в соответствии с возрастными возможностями старших дошкольников. Апробировались: методика проведения занятий с использованием элементов синхронного плавания, комплекс подводных упражнений для применения в дошкольном образовательном учреждении; педагогический инструментальный оценки качества обучения и планировалась опытно-экспериментальная работа. На основе анализа предварительных результатов и соотнесения их с выявленными особенностями развивающей деятельности сформулированы цель и задачи, разработана гипотеза исследования.

На 3 этапе (2006-2008) проводилась опытно-экспериментальная работа по проверке эффективности методики обучения плаванию детей старших групп в возрасте 5-6 лет на базе дошкольных образовательных учреждений № 10 (экспериментальная группа – 45 человек (18 мальчиков и 27 девочек)) и № 134 (контрольная группа – 42 человека (23 мальчика и 19 девочек)) г. Екатеринбурга. Число и время занятий в бассейне в обеих группах было одинаковым – 72 занятия, 2 раза в неделю по 30-35 мин. Специальная подготовка детей в зале или на дополнительных занятиях не проводилась.

На 4 этапе (2008-2009) анализировались результаты исследования, формулировались выводы и оформлялась диссертация.

Научная новизна исследования:

1. Дано определение понятия «развивающая деятельность в бассейне» как использование правил выполнения двигательных действий в воде при учебном сотрудничестве, целью которого является развитие двигательных и познавательных способностей, укрепление здоровья детей.

2. Определено оптимальное сочетание механизмов интеграции в видах физкультурно-спортивной деятельности дошкольников, включающее взаимодействие, слияние, координацию, амальгирование и стержнезацию.

3. Разработана методика проведения занятий, включающая разнообразные приемы обучения двигательным действиям, способствующие развитию двигательных и познавательных способностей: показ движений на кукле, словесная инструкция и различные варианты проговаривания, выбор разнообразного инвентаря.

4. Разработан комплекс поддерживающих и перемещающих упражнений с использованием элементов синхронного плавания, позволяющих закрепить правила выполнения доступных для воспитанников двигательных действий в процессе взаимодействия в парах или тройках.

5. Применены музыкальные произведения активизирующего и успокаивающего вариантов на занятиях в бассейне, обладающие различными ритмовыми характеристиками и стимулирующие воображение детей.

6. Установлено, что занятия в воде с использованием элементов синхронного плавания вызывают у детей 5-6 лет положительную динамику вегетативной регуляции по показателю активности регуляторных систем, полученному при оценке вариабельности сердечного ритма.

Теоретическая значимость исследования

Теория и методика физического воспитания дошкольников дополнена положениями: о возможности использования различных видов педагогического интегрирования в процессе проектирования и осуществления учебно-познавательной деятельности; о введении в содержание занятий в бассейне

элементов синхронного плавания, включающих ориентирование в воде, использование предметов, локомоции, ныряние, прыжки, импровизационно-образные действия, согласование движений под музыку, игры и выполнение игровых заданий; об использовании методических приемов одновременного показа, словесной инструкции и проговаривания детьми правил выполнения движений при постоянном функционировании каналов обратной связи; о возможности свободного выбора детьми освоенных двигательных действий в импровизации образов под музыкальное сопровождение.

Обоснованные в исследовании содержание и методы повышения эффективности развивающей деятельности могут служить основой для проектирования программно-методических разработок по использованию в обучении средств водных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Практическая значимость исследования

Апробированные при разработке методики проведения занятий с использованием элементов синхронного плавания интеграционные механизмы практического синтеза – взаимодействие, слияние, координирование, амальгирование и стержнезация – могут представлять интерес для специалистов по физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений при проектировании развивающей деятельности. Подбран диагностический инструментарий, позволяющий определять эффективность плавания. Комплексы подводных упражнений и игровых заданий могут использоваться педагогами по физическому воспитанию как методическая основа для качественного обучения двигательным действиям в воде и повышения интереса к занятиям с последующим ориентированием детей на водные виды спорта. Методика проведения занятий с использованием элементов синхронного плавания может применяться специалистами по дошкольному физическому воспитанию и в системе повышения их квалификации.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Деятельность детей в бассейне может принять развивающий характер, если она будет организована на основе теорий поэтапного формирования умственных и двигательных действий (П.Я. Гальперин, М.М. Боген) с использованием элементов синхронного плавания, адаптированных к возрастным особенностям старших дошкольников.

2. В отличие от существующих методик обучения детей плаванию разработанная методика включает элементы синхронного плавания, одновременный показ движений на кукле, словесную инструкцию, проговаривание детьми правил выполнения двигательных действий, музыкальное сопровождение.

3. Тренировочный и оздоровительный эффект развивающей деятельности в бассейне может быть достигнут за счет единства показа, имитации и реализации упражнений, возможности выбора детьми вариантов выполнения двигательных действий в процессе импровизации образов.

4. Совместно-развивающая деятельность воспитанников, сопровождаемая звучанием музыкальных фрагментов, способствует безбоязненному выполнению двигательных действий в воде.

Достоверность результатов исследования обеспечивалась опорой на теоретические положения, получившие развитие и обоснование в современных научных трудах педагогов, психологов; адекватностью использованных методов исследования его целям, гипотезе и задачам; непосредственной организацией и участием автора в опытно-экспериментальной работе; воспроизводимостью результатов исследования; использованием методов математической статистики, количественным и качественным анализом полученных в ходе исследования данных.

Апробация результатов. Материалы диссертации были представлены на международных (Ставрополь, 2005; Орел, 2007; Пермь, 2007), всероссийских

(Тамбов, 2006; Челябинск, 2007), региональной (Тюмень, 2007) и вузовских (Екатеринбург, 2005, 2006) конференциях.

Объем и структура диссертации. Диссертация изложена на 157 страницах и состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Работа иллюстрирована 8 рисунками и 21 таблицами.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность темы диссертации, определены объект, предмет, цель исследования, сформулированы гипотеза и задачи исследования, раскрыты научная новизна работы, ее теоретическая и практическая значимость, представлены основные положения, выносимые на защиту, и данные об апробации работы.

В первой главе «Теоретические основы проектирования развивающей деятельности дошкольников на занятиях в бассейне» рассмотрены вопросы развития познавательных способностей на занятиях по физическому воспитанию, теоретические основы обучения двигательным действиям, проведен анализ программ физического воспитания и методик обучения плаванию в дошкольных образовательных учреждениях, выявлены теоретические предпосылки организации развивающей деятельности на занятиях по физическому воспитанию в бассейне, обозначена проблема оценки оздоровительной эффективности физического воспитания в ДОУ.

Согласно концепции М.Н. Петровского (1993) о построении развивающей среды в ДОУ, основанной на личностно-ориентированной модели воспитания, развивающая деятельность обеспечивает психологическую защищенность ребенка, не «запрограммированность», а содействие развитию его личности. В Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года указывается, что образование должно стать важнейшим фактором гуманизации общественных отношений, формирования новых жизненных установок человека, способного к сотрудничеству и самостоятельным решениям.

Переосмысление подходов к проектированию содержания физического воспитания с этих позиций нашло отражение в поиске условий организации продуктивных взаимодействий при обучении двигательным действиям (Е.А. Короткова, Л.А. Архипова, 2002). Поиск средств и методов сопряженного развития психических и физических способностей с использованием музыкально-ритмических и сюжетно-образных действий, активизирующих творческое воображение, представляется вполне перспективным. Использование музыки является средством повышения эффективности физических упражнений, способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создает ощущение психологической комфортности (Э.Я. Степаненкова, 2006, Е.А. Чугина, 2008). Специалистами по физическому воспитанию в ДОУ созданы программы и методики обучения плаванию, отличающиеся от традиционных (В.С. Васильев, 1985, Т.И. Осокина и др., 1991) стремлением приблизить цели занятий к реальным условиям и уровню готовности воспитанников, методическими приемами обучения, облегчающими формирование умения держаться на воде (Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, 2003, В.Ю. Давыдов, Д.А. Косьяненко, 2003, Б.Н. Карпенко и др., 2006, И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова, 2006) и ориентироваться в акватории бассейна (И.А. Большакова, 2005). Совершенствование методик обучения детей плаванию обусловило включение элементов синхронного плавания в содержание занятий. Так, в исследовании «Обучение детей 5-7 лет плаванию с введением элементов синхронного плавания в малогабаритном бассейне» О.В. Шмерко (2006) «...в качестве критериев педагогического контроля учитывались следующие показатели плавательной подготовленности: задержка дыхания на вдохе, плавание на груди и на спине в полной координации, на груди брассом и дельфином, проплывание на дальность любым способом».

Среди водных видов спорта выделился вид физкультурно-спортивной деятельности, получивший название «фигурное» (художественное), а позднее – синхронное плавание, включающее разнообразные комплексы движений,

составленных из элементов хореографии с применением акробатических и гимнастических элементов для построения многообразных образов в воде (Б.Н. Никитский, В.С. Васильев, 1975). При изложении данной работы используется термин «синхронное плавание», хотя его элементы для одиночного и лишь на заключительном этапе занятий для группового выполнения применялись не в спортивных целях и не для синхронизации выполнения двигательных действий, а в общем физкультурном воспитании дошкольников. Сравнительный анализ представленности видов деятельности при обучении плаванию, прикладному и синхронному плаванию выявил значительные преимущества синхронного плавания по разнообразию деятельности в воде, включающей ориентирование, локомоции, ныряния, прыжки, импровизационно-образную и музыкально-ритмическую деятельность. Эти виды деятельности рассматриваются учеными как исключительно важные для активизации основных факторов развития нервной системы и психики ребенка (И.К. Шилкова и др., 2001, М.М. Безруких, 2006 и др.) и развития личностных качеств, поэтому положены нами в основу при проектировании содержания развивающей деятельности в воде.

Отмеченные обстоятельства дают основания для определения понятия «развивающая деятельность в бассейне» – использование правил выполнения двигательных действий в воде при учебном сотрудничестве, целью которого является развитие двигательных и познавательных способностей, укрепление здоровья детей.

Теория обучения двигательным действиям (М.М. Боген), использование которой позволяет перейти от исправления появляющихся ошибок к описанию условий, необходимых и достаточных для правильного выполнения действия, не получила распространения в физическом воспитании дошкольников. Тем не менее, принципиально важным явилось изучение возможностей детей 5-6 лет осваивать двигательные действия с помощью словесно-логических образов, закрепляемых при использовании внутренней речи. Исследования

А.В. Запорожца с сотрудниками (1986) показали, что сформированность механизмов использования второй сигнальной системы в построении произвольных движений и самооценке их качества позволяет у детей данного возраста формировать адекватные словесные представления о двигательном действии. Перспективность использования словесных инструкций в физическом воспитании старших дошкольников подтверждается фундаментальными положениями о критериях возрастной периодизации (И.А. Аршавский), согласно которым скорость созревания функциональных систем (П.К. Анохин) и механизмов адаптации организма к условиям среды будет выше в том случае, если приспособление к ним, в том числе к физическим и умственным нагрузкам, будет происходить с опережением паспортного возраста, т.е. в «зоне ближайшего развития». Проведенные теоретические положения успешно реализуются при разработке технологий развивающего обучения посредством содержательной и деятельностной интеграции, включающей психофизиологические интегративные механизмы. К числу интеграционных механизмов, используемых на практике относят: взаимодополнение, слияние, координирование, амальгирование и стержнезацию.

Взаимодополнение – первый шаг от аддитивной, механически складывающиеся структуры к разделению функций или дополнению недостающих функций, компонентов до уровня, требуемого на соответствующем этапе (отрезке) обучения. Слияние происходит тогда когда одна структура (метод), вписывается в другую структуру (метод) так, что она преобразуется и приобретает новые качества, либо сама растворяется в том, что было привлечено (В.И. Загвязинский).

Координирование способствует согласованию элементов содержания образования за счет выборочного обращения к знаниям и опыту. Амальгирование как интеграционный механизм используется при создании учебных программ. Стержнезация представляет собой процесс «нанизывания

нескольких интегрируемых компонентов на единый стержень, играющий роль системообразующего ядра» (Н.К. Чапаев, 1998).

Теория поэтапного формирования умственных действий (П.Я. Гальперин) и основанная на ее положениях теория обучения двигательным действиям М.М. Богена (1985) послужили предпосылкой создания обучающих программ и алгоритмов, а развитие творческого потенциала обозначилось, скорее, как проблема.

Таким образом, в теории и методике физического воспитания проектирование развивающей деятельности, в том числе на занятиях в воде, является перспективным направлением научного поиска. Его актуальность усиливается в связи с тем, что функциональное состояние организма и степень адаптации к условиям среды постоянно меняются под воздействием самых различных факторов. У определенной части детей выявляется состояние на границе нормы и патологии, обусловленное развивающимся или уже перенесенным заболеванием. В этой ситуации дозирование нагрузки извне для каждого воспитанника не представляется возможным. Решение проблемы индивидуального дозирования нагрузки облегчается при использовании игр, в процессе которых ребенок сам регулирует интенсивность своих действий и паузы отдыха, оптимизируя тем самым моторную плотность и, как следствие, оздоровительное воздействие занятий (В.Л. Страковская, 1994) и тренировочное (В.И. Никитин, 1990). Тем не менее, вопросы оценки оздоровительной эффективности физического воспитания остаются недостаточно решенными.

Современные представления отечественной школы физиологов (И.В. Давыдовский, В.В. Парин, В.П. Казначеев, Р.М. Баевский и др.) о состоянии здоровья как степени адаптации к условиям среды позволили обосновать теоретические и прикладные аспекты диагностики состояния организма, дать интегративную оценку уровня здоровья (В.П. Казначеев, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева). В исследованиях Н.И. Шлык (1991),

А.В. Чудиновских (1999) выявлены возрастные и региональные особенности вариабельности сердечного ритма у детей дошкольного возраста. К сожалению, при обосновании оздоровительной эффективности физического воспитания в ДОО математический анализ сердечного ритма ранее не применялся.

Отмеченное выше является теоретической предпосылкой для развернутых исследований в области физического воспитания дошкольников, основанных на возрастных особенностях и закономерностях процесса обучения в дошкольном образовательном учреждении. Становится очевидной необходимость модификации содержания и разработки методики занятий в воде с позиций наработанных в науке представлений о развивающей деятельности.

Во второй главе «Методы и организация исследования» характеризуются педагогический инструментарий оценки обученности двигательным действиям, комплекс подводящих упражнений и игровых заданий, методы изучения динамики познавательных способностей, тесты физической подготовленности, описывается методика проведения занятий с использованием элементов синхронного плавания и организация опытно-экспериментальной работы.

На начальном этапе опытно-экспериментальной работе принял участие 151 воспитанник старшей и подготовительной групп (5-7 лет) ДОО: 76 человек в контрольной и 75 – в экспериментальной группе. В ходе апробации для занятий в воде были отобраны те элементы синхронного плавания, которые: 1) соответствовали возможностям детей 5-6 лет и способствовали преодолению водобоязни и страха глубины; 2) были выполнимы в условиях бассейна небольшой глубины; 3) могли выполняться в различных исходных положениях (на спине, на боку, на груди) без задержки дыхания на длинном выдохе; 4) обеспечивали передвижения по акватории бассейна в различных направлениях; 5) могли выполняться самостоятельно без создания опасных ситуаций на занятии; 6) давали возможность для их включения в импровизацию образов доступной трудности. От использования элементов, не отвечающих указанным требованиям, пришлось отказаться. Освоение новых элементов

начиналось только после уверенного выполнения детьми более простых действий.

В контрольной группе занятия проводились по ставшей традиционной базовой программе обучения плаванию Т.И. Осокиной и др. (1991). Занятия в экспериментальной группе проводились по той же программе, но с одновременным освоением элементов синхронного плавания в порядке возрастания их трудности. Это позволило инициировать импровизационно-образную деятельность, продолжительность которой варьировалась от 5-10 мин в начале опытно-экспериментальной работы до 15-20 мин в его конце.

Учитывая возрастные особенности детей, объем информации, заложенной в каждую основную опорную точку (ООТ), был ограничен 4 словами, а количество ООТ, составляющих ориентировочную основу действий (ООД), не превышало пяти. Ориентировочная основа действий, являющаяся суммой последовательных ООТ, выполняла двойную функцию: использовалась как методическая основа для разработки комплекса заданий и как критериальная основа количественной оценки уровня обученности. Для решения задач исследования было важно определить итоговый уровень обученности каждого воспитанника по результатам обучения всем двигательным действиям. Выполнение задания «научи куклу» с одновременными манипуляциями на ней и различными вариантами проговаривания позволило перейти к выполнению заданий у бортика или с поддерживающими средствами, которые, в свою очередь, способствовали безбоязненному освоению новых элементов. После этого дети в парах или тройках демонстрировали данное движение с проговариванием его друг другу. Использование указанных методических приемов позволило сформировать зрительные, словесно-логические и кинестезические образы движений. Приобретя уверенность, воспитанники опробовали действия в безопорном положении со страховкой партнера.

При разработке комплекса подводящих упражнений и игровых заданий мы исходили из того, что игровая деятельность в воде может предоставить

каждому ребенку право выбора ее содержания с тем, чтобы успехи в обучении достигались в обстановке непринужденного стимулирования моторного развития. Комплекс подводящих упражнений, игровых заданий и игр включает специальные упражнения и последовательность их применения, позволяющих закрепить ООТ в порядке возрастания сложности семи двигательных действий в плавании: «поплавок», «звездочка» на груди и на спине, «стрелка» на груди и на спине, кроль на груди и кроль на спине и шести элементов синхронного плавания: плоский, стандартный и обратный гребки, «группировка» на спине, «с ногой, согнутой в колене», «угол вверх».

Для диагностики развития объема словесно-слуховой памяти применялся тест «10 слов» А.Р. Лурия (1974). Ребенку предлагалось на слух запомнить 10 несвязанных между собой односложных слов. Развитие зрительно-образной памяти оценивалось с помощью теста на произвольное запоминание 16 картинок по методике З.В. Истоминой (1967). Для исследования развития мышления на основе анализа отношений сходства форм в графических и пантомимических изображениях применялся тест «Позы тела», предложенный Т.В. Чередниковой (2004). Оценка развития воображения в ходе эксперимента проводилась с помощью теста образного мышления (Т.Д. Марцинковская, 1997) в модификации Т.В. Чередниковой (2004). Детям предъявлялся рисунок с тремя изображениями, после чего они составляли предложения, в которых использовались слова, обозначающие все три изображения.

При апробации разработанной методики нам представлялся важным ответ на вопрос: не сказываются ли отрицательно на выполнении программных требований по двигательной подготовленности занятия в воде по разработанной методике. Для этого использовался стандартный перечень тестов по проверке двигательной подготовленности с определением уровней ее развития: 10 м с хода, 30 м, 120 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, метание мешочка на дальность, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (Г.П. Юрко, 1983).

Эффективность развивающей деятельности была проверена в опытно-экспериментальной работе, длившейся с сентября 2006 по май 2008 г. В ней участвовали дети старших групп в возрасте 5-6 лет. В экспериментальную группу вошли 45 человек (18 мальчиков и 27 девочек), в контрольную – 42 человека (23 мальчика и 19 девочек).

В третьей главе «Опытно-экспериментальная проверка эффективности методики проведения занятий с использованием элементов синхронного плавания у старших дошкольников» приводятся результаты опытно-экспериментальной работы: динамика усвоения правил поведения и развития словесно-слуховой и образной памяти, двигательного мышления, дается характеристика тренировочного и оздоровительного воздействия занятий.

В качестве показателя оценки результативности обучения использовалось количество стабильно выполняемых детьми правил двигательных действий, сформулированных нами кратко и, по возможности, образно в виде ООТ. Полное освоение двигательного действия на уровне умения оценивалось нами по выполнению занимающимся всех ООТ данного действия. Анализ динамики обученности двигательным действиям показал, что среднее количество освоенных ООТ в плавании каждым воспитанником контрольной группы составило $24,98 \pm 3,55$ против $28,98 \pm 1,52$ в экспериментальной группе ($P < 0,0001$), в которой уровень обученности элементам синхронного плавания достиг в среднем 86%, а количество детей, умеющих держаться на воде, достигло 93%. Из них 64% предпочитали отдыхать в безопорном положении.

Представленные на рис. данные рассматриваются нами в качестве весьма положительного итога обучения в связи с тем, что гребки являются базовыми элементами, обеспечивающими подъемную силу для выполнения многих других элементов, а действия с ногой, согнутой в колене и угол вверх, являются базовыми при освоении других элементов с движениями ног в положении на спине и на боку. Отмеченное свидетельствует о предпосылках к

ориентированию детей на занятия водными видами спорта, в том числе синхронным плаванием.

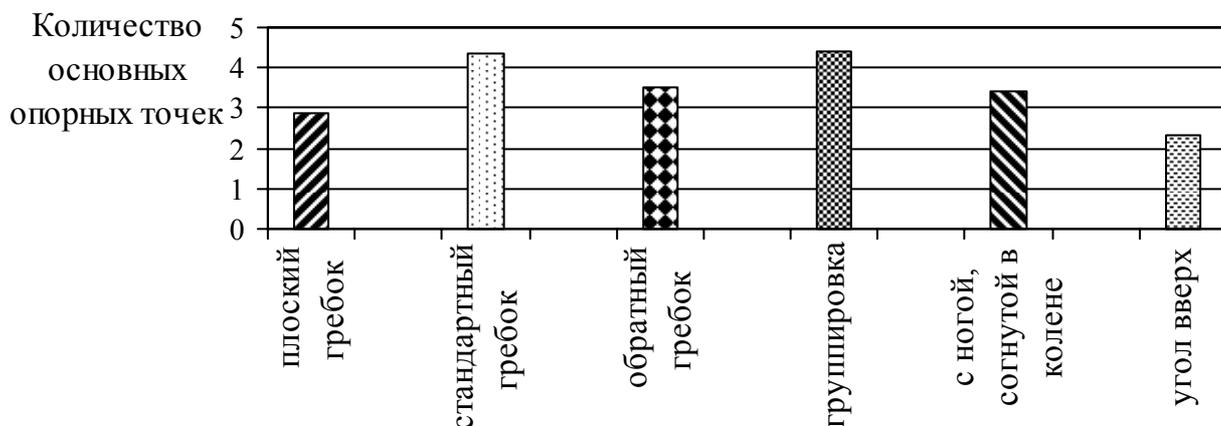


Рис. Средние данные о количестве освоенных ООТ в двигательных действиях синхронного плавания

Дети, занимавшиеся в экспериментальной группе, довольно быстро начали понимать, что свобода не означает вседозволенность, а требует постоянного контроля за своими перемещениями и движениями для того, чтобы избежать «нечаянных» столкновений и ударов. Основой безопасного поведения стал не заготовленный перечень правил, обязательных для заучивания, а развитие внутренних мотивов сопереживания и соучастие в совместной двигательной деятельности. При этом функция контроля за соблюдением дисциплины и правил безопасности как бы само собой нивелировалась.

Оценка развития воображения в ходе опытно-экспериментальной работы проводилась с помощью теста образной креативности. Рассказы детей экспериментальной группы были более объемными и подробными, отличались красочностью, эмоциональностью и выразительностью. Учитывая специфику деятельности детей на занятиях по физическому воспитанию, нам представлялось интересным оценить динамику развития двигательно-образной креативности. Представляются весьма показательными достоверные ($P < 0,0001$) отличия двигательного мышления воспитанников, на занятиях у которых использовались элементы синхронного плавания, представляющие

большее разнообразие движений по сравнению с обычным плаванием, в том числе движения стоп и кистей (плоский, обратный и стандартный гребки, выполнение элементов: «с ногой, согнутой в колене», «угол вверх»).

Качественный анализ уровня развития словесно-слуховой памяти (тест А.Р. Лурия) показал, что дети контрольной группы гораздо чаще проявляли пассивность, отсутствие интереса и любознательности при выполнении данного задания. К концу опытно-экспериментальной работы дети контрольной группы так и не запомнили все 10 слов, тогда как в экспериментальной группе число правильных ответов составило в среднем $9,37 \pm 0,68$.

Средние величины объема зрительно-образной памяти (методика З.В. Истоминой) в экспериментальной группе составили $11,24 \pm 2,56$, что достоверно выше, чем в контрольной – $8,63 \pm 1,23$. Можно предположить, что это обусловлено развитием механизма ассоциативного продуцирования зрительных образов на основе восприятия словесной информации и, наоборот, в процессе обучения двигательным действиям.

Известно, что конечной формой проявления интеллекта являются движения. С целью оценки способностей детей целенаправленно выражать в движении пространственные представления применялся тест «Позы тела». Весьма показательными являются достоверные отличия ($P < 0,0001$) среднего уровня развития познавательных способностей воспитанников экспериментальной группы, на занятиях у которых использовались элементы синхронного плавания, представляющие большее по сравнению с обычным плаванием разнообразие движений и требующие их запоминания вместе со словесными инструкциями.

Развивающая деятельность в воде обусловила тренировочное воздействие занятий вследствие их высокой моторной плотности (58-62%) и интенсивности, вызванной характером музыкальных фрагментов в условиях затруднения внешнего дыхания. Следствием такого воздействия явились более высокие темпы роста жизненной емкости легких детей экспериментальной группы по

сравнению с данными контрольной группы, что обусловило достоверные отличия ($P = 0,001$) средних величин – $1334,9 \pm 99,3$ и $1001,5 \pm 56,5$ мл соответственно. Результаты тестирования на заключительном этапе уровня развития двигательных способностей, предусмотренного действующей программой в ДОУ по методике Г.П. Юрко, 1983, говорят о достоверно более высоких средних величинах показателей, характеризующих уровень развития координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей у детей экспериментальной группы при одинаковом уровне развития выносливости ($P < 0,05$).

Оздоровительная эффективность занятий оценивалась по динамике показателя активности регуляторных систем (ПАРС), рассчитанного на основе данных о вариабельности сердечного ритма (Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, 1997).

Автоматическая регистрация длительности последовательных кардиоинтервалов по биоэлектрической активности сердца производилась в положении лежа в течение 5 мин с использованием аппаратно-программного комплекса «Варикард» (Ю.Н. Семенов, Р.М. Баевский, 1996).

Таблица

Изменения показателя активности регуляторных систем у дошкольников на заключительном этапе исследования (%)

Группы	Ухудшение	Сохранение	Улучшение
Контрольная	11,9	78,5	9,6
Экспериментальная	0	75,6	24,4

Выраженная динамика состояния организма, определяемая как его улучшение или ухудшение, фиксировалась, если ПАРС изменялся более чем на 2 балла по 10-балльной шкале. Как видно из табл., у детей экспериментальной группы случаев снижения адаптационного потенциала в ходе опытно-экспериментальной работы не выявлено, тогда как доля детей, улучшивших

показатели ПАРС в этой группе составила 24,4%. В контрольной группе это соотношение составило 11,9 и 9,6% соответственно.

ВЫВОДЫ

1. В существующих программах и методиках обучения плаванию недостаточно раскрыты вопросы содержания и организации развивающих видов деятельности. Анализ научной и специальной литературы выявил возможности развивающей деятельности детей 5-6 лет на занятиях в бассейне; определил значительный педагогический потенциал синхронного плавания, охватывающий разнообразные виды деятельности в воде.

2. Эффективность развивающей деятельности в бассейне достигается применением механизмов интегрирования: взаимодополнения, координации, слияния и стержнезации при разработке методики обучения двигательным действиям и использованием музыкального сопровождения различного характера.

3. Разработанная методика проведения занятий, основанная на принципах развивающего обучения, теории обучения двигательным действиям, использовании механизмов интеграции и музыкального сопровождения, позволяет улучшить качество обучения детей плаванию, повысить тренировочный эффект занятий, подтверждаемый ростом у них координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

4. Использование элементов синхронного плавания, представляющих большее разнообразие движений по сравнению с обычным плаванием, и запоминание словесных инструкций по их выполнению обуславливают более высокие темпы развития познавательных способностей у воспитанников экспериментальной группы: словесно-образного и двигательного мышления, словесно-слуховой и зрительно-образной памяти, наглядно-действенного мышления, что способствует осознанному усвоению двигательных действий в воде.

5. Эффективность разработанной методики подтверждается данными изучения индивидуальных особенностей variability сердечного ритма, которое выявило положительную динамику степени адаптации организма к условиям среды у детей экспериментальной группы при отсутствии случаев снижения адаптационного потенциала.

6. Успешность овладения в процессе развивающей деятельности двигательными умениями и скорость их формирования по разработанной методике могут рассматриваться как одна из предпосылок к ориентированию детей на занятия водными видами спорта.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях:

1. Жданкина Е.Ф. Индивидуализация здоровьенаправленного физического воспитания старших дошкольников с использованием элементов синхронного плавания / Е.Ф. Жданкина, А.В. Чудиновских // Вестник УГТУ-УПИ. Современные проблемы развития физической культуры и спорта: сборник научных статей. Вып. 5. Том 2. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2005. № 16. С. 172-176 (издание, рекомендованное ВАК, авторских 2 с.).

2. Жданкина Е.Ф. Освоение элементов синхронного плавания в дошкольном образовательном учреждении / Е.Ф. Жданкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2009, № 5. С. 15 (издание, рекомендованное ВАК).

3. Жданкина Е.Ф. Использование элементов синхронного плавания в оздоровительной физической культуре старших дошкольников / Е.Ф. Жданкина // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы II международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2005. С. 91-92.

4. Жданкина Е.Ф. Использование элементов синхронного плавания в оздоровительной системе физического воспитания старших дошкольников / Е.Ф. Жданкина // Медико-биологические аспекты физического воспитания и спорта. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (заочной). Тамбов: Изд-во ТГУ им. Державина, 2006. С. 33-35.

5. Жданкина Е.Ф. Элементы синхронного плавания как средства освоения спортивных способов плавания / Е.Ф. Жданкина // Современные аспекты развития физической культуры и спорта: тенденции и перспективы. Сборник научных трудов студентов, аспирантов и молодых ученых. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. С. 129-131.

6. Жданкина Е.Ф. Обучающие программы по элементам синхронного плавания для старших дошкольников: учебно-методическое пособие / Е.Ф. Жданкина. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2006. 106 с.

7. Жданкина Е.Ф. Обучающая программа для освоения водной среды с элементами прикладного плавания / Е.Ф. Жданкина // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: Материалы II международной научно-практической конференции 17-18 апреля 2007 г. Орел: ОрелГТУ, 2007. С. 65-68.

8. Жданкина Е.Ф. Оздоровительная направленность на занятиях по плаванию с использованием элементов синхронного плавания в ДОУ / Е.Ф. Жданкина // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры и спорта. Материалы

Международной научно-практической конференции (27-29 июня 2007 г.). Пермь: ГОУ ВПО ПГТУ, 2007. С. 21-23.

9. Жданкина Е.Ф. Элементы синхронного плавания как средства двигательной активности старших дошкольников / Е.Ф. Жданкина // Образование в сфере физической культуры и спорта: инновационный вектор развития: Материалы Всероссийской научно-методической конференции 27.03.07. Часть 2. Челябинск: УралГУФК, 2007. С. 91-93.

10. Жданкина Е.Ф. Прикладное плавание для здоровья дошкольников / Е.Ф. Жданкина, А.А. Жданкин // Здоровье нации – наша забота. Материалы региональной научно-практической конференции студентов и аспирантов. Тюмень: Вектор Бук, 2007. С. 11-13.