

жизнь. Плохо то, что родители, озабоченные престижным будущим своих детей, совершенно забывают, что ребенок есть ребенок и ему нужны не только интеллектуальные, но и физические нагрузки. Ему необходимо бегать, прыгать, играть, переключаться с одного занятия на другое, развиваясь полноценно и всесторонне.

Снижение двигательной активности, по мнению врачей-гигиенистов, отрицательно влияет на общее развитие ребенка, в результате чего снижается устойчивость к простудным факторам (такие дети в 3–5 раз чаще болеют простудными заболеваниями). Гиподинамия вызывает нарушение обмена веществ, способствует ожирению, которое само по себе неблагоприятно воздействует на растущий организм. У детей, которые мало двигаются, чаще бывают травмы, излечиваются они труднее. Нарушение осанки отмечают у 10,7 % пятилетних детей, 22,1 % – шестилетних и 34,7 % – семилетних. Снижение объема движений отрицательно сказывается на овладении двигательными умениями и навыками, развитии двигательных качеств.

Невосполненное удовлетворение в движении ограничивает возможность проявления индивидуальности ребенка в играх, в быту, в общении со сверстниками и отрицательно сказывается на его психическом развитии, провоцируя замкнутость, застенчивость, нерешительность, неверие в свои силы и возможности. Между тем, приучив ребенка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, выработав у него чувство дискомфорта, возникающего из-за отсутствия должной физической активности, можно рассчитывать, что в будущем он останется верен привитой в детстве потребности к движениям, ставшей такой же привычной, как умывание по утрам, и будем надеяться, что в зрелом возрасте у него не будет покалывать сердце, пошаливать печень и появляться боль в пояснице.

Е.А. Горшкова, С.В. Паршин, М.А. Фарленкова (Екатеринбург)

Возникновение страховенных ситуаций в процессе обучения плаванию младших школьников

Занятия физической культурой невозможно сделать абсолютно безопасными даже при хорошем надзоре и надежной страховке со стороны преподавателя. Во время занятий физической культурой у школьников очень устойчиво проявляются страхи перед выполнением сложных, страховенных упражнений.

Общеизвестно, что обучение плаванию по своему воздействию на психику ребенка являются одним из самых сложных процессов в физическом воспитании школьников. Как показывает опыт, этот вид страха является одним из самых трудных для преодоления. В процессе обучения плаванию эти страхи снимаются или отводятся на второй план.

Страхи, имеющиеся у детей до начала обучения плаванию, могут быть весьма разнообразны. Из всех особенностей возникновения боязни воды, наиболее существенными нам представляются следующие: личный опыт утопления; страх перед совершенно другой ориентировкой в воде; опыт предшествующих утоплений и несчастных случаев на воде, закончившихся смертельным исходом.

Эмоции боязни могут возникнуть до начала занятий плаванием. Ребенок слышал, что люди тонут, некоторые из них сами присутствовали при несчастных случаях или их наблюдали его родители, которые, в свое время, предостерегали: «Не входи в воду – утонешь!» Все это негативный витагенный опыт школьника.

Из всех видов страхов по нашему мнению, наиболее трудно устраним страх, возникший из личного опыта утопления. Опросы тонувших людей, которым удалось спастись, показывают, что основная причина таких случаев – страх, который внезапно охватывает человека.

Страх перед водной средой, проявляясь индивидуально, может привести к неприятным переживаниям ребенка, лично не испытавшего опыт утопления, а увидевшего или услышавшего о негативной ситуации случившейся с кем-либо другим. Такой ребенок, как правило, мнительный и легко внушаемый, становится обладателем устойчивого чувства страха, но легко выходит из этого состояния с помощью специальных упражнений для его преодоления.

У младших школьников необходимо развивать благоприятные эмоции, связанные с пребыванием в водной среде: радости, удовольствия. Плавание должно стать такой же необходимой, обычной двигательной функцией, как ходьба или бег.

По нашим наблюдениям, в случае проявления боязни воздействия водной среды и возникновения страха из-за отсутствия неподвижной опоры у детей возникают как минимум две ответные реакции. Первая – бегство из воды или возникновение хаотичных и беспорядочных движений, что присуще состоянию аффекта; вторая – проявление апатии и обездвиженности («ноги приросли»). Самое нерациональное в его поведении то, что ребенок в этот момент инстинктивно стремится подняться как можно выше над ее поверхностью, что ни в коем случае делать нельзя.

Волны, возникающие на поверхности воды, создают определенные трудности при передвижении в воде и затрудняют дыхание. У ре-

бенка появляется боязнь попадания воды в дыхательные пути, боязнь захлебнуться.

Даже простое пребывание человека в воде и особенно обучение плаванию связано с очень большими энергозатратами. Поэтому время нахождения в воде ограничено в связи с охлаждением организма. При длительном плавании в холодной воде очень быстро наступает переохлаждение организма и потеря сознания. Высокая степень устойчивости к холодной воде и формирование совершенной терморегуляции могут быть достигнуты путем выполнения закаливающих процедур.

Детям необходимо ставить сложные задачи, которые требуют самостоятельного решения и определенной настойчивости. При этом необходимо один вид страха вытеснять другим. Одним из примеров такого сложного задания могут служить упражнения для изучения выдоха в воду. Мнимый страх попадания воды на лицо не позволяет детям открывать глаза в воде. Учитель предлагает детям на выбор выполнить выдох в воду с открытыми или закрытыми глазами, а также с опорой или без опоры о бортик бассейна. Большинство детей, боясь проявить престижный страх, угрожающий покоем, авторитет в группе, выполняют эти упражнения с открытыми глазами, не держась руками за бортик бассейна. Технически правильное выполнение данного упражнения требует его неоднократного повторения и, следовательно, проявления настойчивости.

Исходя из этого, мы можем сказать, что трудности при обучении плаванию должны быть адекватны поставленной цели и для их преодоления необходима разумная, индивидуализированная методика обучения.

*И.К. Пасеко (Екатеринбург),
Н.В. Третьякова (Новоуральск)*

Использование методов индексов в оценке физического развития учащихся

Для обеспечения условий сохранения, укрепления и коррекции здоровья учащихся в ОУ № 61 Новоуральска организована школьная Служба здоровья, одна из главных задач которой заключается в получении объективной информации о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма учащихся и на ее основе создание автоматизированной информационно-аналитической сети и базы данных с дальнейшим сис-