

положительных эмоций, что позволит сохранить на долгие годы крепкое здоровье и продлить период творческой активности.

В целом физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студенческой молодежи.

Игры на воде как педагогическая необходимость преодоления страха при обучении плаванию в группах начальной подготовки

Л.В. Овчинникова

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

В каждом возрастном периоде имеются естественные предпосылки развития тех или иных физических качеств и двигательных навыков. Для спортивного плавания, наиболее благоприятный возраст для обучения технике, это период 7-8 лет, при том, что формирование навыка «удержания на воде», должно происходить в возрасте в 5-6 лет. Однако дошкольный возраст (5 – 6 лет) характеризуется этапом формирования целого ряда психических новообразований в мышлении, ощущении, эмоциях. В этот период у детей возникает «пик страхов», когда возрастает число детских, боязней.

Боязнь как постигаемый жизненный опыт может помочь ребенку избежать ряд негативных явлений, сберечь ему жизнь и здоровье, активно включиться в новые социальные отношения, совместную деятельность, адаптироваться к новым условиям, при этом та же боязнь способна дать и негативные результаты, что особенно значимо для эмоционально-личностного состояния.

Багаж с отрицательным опытом в жизненных ситуациях может привести к нежелательным последствиям, одно из которых – повышенная тревожность. Основой такого психического состояния является чувство беспокойства. Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры личности ребенка, его жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может закрепляться, с последующим формированием страха и боязни.

По мнению Р.А. Дмитриева тренеры, обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлением у своих учеников повышенной тактильной чувствительности, что приводит к неадекватным реакциям юных пловцов. Обычно это называют водобоязнью, формой страха,

относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Эта проблема является особо значимой при начальном обучении плаванию и требует определенных знаний и умений, как от тренера, так и от родителей, ввиду того, что обучение плаванию в определенной степени связано с риском для жизни.

Опыт педагогической деятельности и научные исследования показывают, что при попадании в водную среду новичок испытывает определенный психический стресс, сила которого зависит от индивидуальных психологических способностей личности обучаемого.

При обучению плаванию ученик сталкивается со многими отвлекающими факторами, связанными со сменой вертикального положения на горизонтальное, с изменением температуры водной и воздушной среды. Специфика водной среды накладывает существенный отпечаток на процесс обучения и формирование двигательных навыков. В воде человек хуже видит и слышит, нарушается точность движений.

По мнению В.С.Фарфеля (1977), выработка «чувства воды» во многом обусловлена генетически. Этим, очевидно, объясняется тот факт, что все новорожденные изначально способны держаться на воде. Впоследствии, если этот рефлекс не поддерживать, он исчезает.

Возникает вопрос, когда же начинать учить ребенка плавать?

Раннее плавание – гарантия того, что ребенок не будет бояться воды и не утонет. Однако занятия в воде требуют от ребенка способности совершать сложные движения, большой сосредоточенности и самоконтроля.

Наш опыт тренерской деятельности показывает, что для детей которым не исполнилось шесть лет с уроками, где формируется техника и стили плавания, торопиться не следует. А до этого времени нужно ограничиться играми в воде с элементами спортивной направленности.

Игры имеют оздоровительное значение, содействуют укреплению всего организма, закаливанию и предупреждению простудных заболеваний. В процессе игр занимающиеся выполняют достаточно интенсивную физическую работу, однако, вследствие высокой эмоциональности увлечения игрой легко переносят большие нагрузки. Игры имеют и познавательное значение: в процессе игры ребенок может познать совершенно новые ощущения и, прежде всего, привыкнуть к воде, усвоить тот или иной элемент техники плавания.

Наши педагогические наблюдения и исследования эмоционально-эфферентной сферы детей показали, что обстановка в которой проходит игра, содействует повышению эмоционального состояния занимающихся, помогает им преодолевать чувство страха, боязни и неуверенности в своих силах. Играя в новой для себя среде, дети привыкают чувствовать вязкость и

плотность воды, усваивают простейшие плавательные движения; у них быстрее формируются такие навыки, как умение совершать выдох в воду, лежать у поверхности воды без движений и др.

Привитие навыков здорового образа жизни через уроки физической культуры и занятия спортом

И.В. Крижлина
МОУ СОШ № 3
г. Качканар

Привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом зависит, прежде всего, от окружающей среды – от родителей, друзей, школы, государства, общества и их отношения к физической культуре и спорту.

У учащихся, которые регулярно занимаются спортом и физической активностью чувство уверенности в себе развито сильнее. Самоуважение проявляется не только в физическом отношении, но и в социальном, и даже в интеллектуальном отношении.

Мотивация учебно-физкультурной деятельности исходит из различных потребностей:

- потребность в движении;
- потребность выполнения обязанностей учащегося;
- потребность в спортивной деятельности;
- потребность ради успеха.

В начальных классах интерес к занятиям физкультурой у школьников недифференцированный: им нравится все; чем старше дети, тем чаще начинают проявлять интерес к какому-то одному разделу учебной программы.

Именно поэтому приходится вдумчиво работать над совершенствованием уроков. В составе творческой группы я принимаю участие в разработке образовательной программы, учебного плана школы; в нескольких параллелях введен третий час физической культуры, что позволило усилить спортивно-оздоровительный комплекс уроков физической культуры и, как следствие, быть школе конкурентоспособной на рынке образовательных услуг. Анализ результатов мониторинга учебных достижений в комплексе с показателями здоровья учащихся, который я провожу с 2004 года, позволяет образовательному учреждению принимать обоснованные управленческие решения.