ISSN 2221-2582

УДК 613.9+796.011.1/.3+797.212+616-053.2

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ В БАССЕЙНЕ

Комиссарчик Константин Михайлович, Плотникова Светлана Станиславовна, Гайдукова Юлия Николаевна

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. 194100, Санкт-Петербург, Литовская ул., д. 2
E-mail: sveta_plotnikova1963@mail.ru

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; дети; плавание.*

Актуальность. Внедрение технологий здорового образа жизни в учебной деятельности в структуре дошкольно-школьного и дополнительного образования способствует повышению качества воспитательного процесса. Медицина решает массу проблем с нарушением здоровья у детей. Но гораздо важнее научить детей уже изначально понимать важность соблюдения правил здорового образа жизни и осознавать, что это в значительной степени способствует повышению качества их жизни в дальнейшем. Многие авторы, обсуждая будущее педиатрии, отмечали, что часто недооценивали роль технологий здорового образа жизни в решении задач сохранения здоровья детей [1, 2].

Цель исследования. Обосновать целесообразность использования оздоровительных технологий в процессе учебно-тренировочных занятий с детьми на воде для формирования у занимающихся культуры здорового образа жизни.

Задачи исследования:

- Внедрить технологии здорового образа жизни в учебно-тренировочный процесс с детьми на воде.
- Проанализировать влияние учебно-тренировочных занятий в бассейне на формирование культуры здорового образа жизни детей.
- Оценить результаты, показанные детьми во время тестирования в бассейне, в начале занятий и через три месяца тренировок.

Методы исследования:

- Анализ специальной литературы.
- Педагогический эксперимент.
- Наблюдение.
- Анкетный опрос.
- Беседа.

Для обоснования целесообразности внедрения технологий здорового образа жизни в учебно-тренировочный процесс по плаванию с детьми в системе дополнительного образования мы провели педагогический эксперимент в бассейне на базе ГБУ СШОР Кировского района. В эксперименте принимали участие дети в возрасте от 7 до 14 лет (13 девочек и 19 мальчиков).

В начале каждого занятия мы проводили беседу с родителями о пользе для детей учебно-тренировочных занятий в бассейне. Объясняли правила гигиенически-оздоровительных и закаливающих процедур. Проходили также беседы и с детьми. Особое внимание уделялось соблюдению правил техники безопасности при нахождении детей на воде [4]. В процессе занятий использовались многочисленные игры на воде [3]. Дети учились не бояться воды, плавать и нырять.

Результаты. Методом наблюдения за детьми мы выявили ряд моментов, которые явно говорили о положительной динамике в освоении техники спортивных способов плавания: дети не боялись воды, правильно выполняли упражнения, делали выдох в воду, у них появилась мотивация к активному использованию технологий здорового образа жизни в повседневной деятельности.

После проведенного с родителями анкетирования по выявлению положительных сдвигов за период занятий в бассейне можно выделить следующие: дети стали меньше капризничать, у них улучшился аппетит, повысилась успеваемость в школе.

Беседы с детьми помогли определить, что все занимающиеся хотели научиться плавать, быть сильными и здоровыми, выигрывать первые места. Очень важна роль личности тренера для мотивации детей на успешное освоение программы занятий.

Выводы. Внедрение технологий здорового образа жизни позволило детям выработать стойкие привычки и потребности в соблюдении норм здорового образа жизни с целью достижения желаемого результата (в данном случае — научиться плавать). Правильная мотивация у детей на соблюдение норм здорового образа жизни, в свою очередь, в значительной степени повысила качество жизни родителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Первые шаги: монография. М.: Астрель. АСТ; 2002.
2. Иващенко В.И., Комиссарчик К.М., Митенкова Л.В., Шигабудинов А.В., Сименчук Т.А Оздоровительное плавание как альтернативный метод физической активности для студентов специального медицинского отделения. Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2019; 4(50): 211–2.
3. Митенкова Л.В., Волкова Л.М. Влияние физической активности на состав тела и уровень гибкости. Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. 2018: 200–3.
4. Пригода Г.С., Сидоренко А.С., Волкова Е.Ю. Прогнозирование мышечных спазмов у пловцов во время учебно-тренировочного процесса. Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград: ВГАФК. 2020; 1: 324–7.