**Обучение детей плаванию в раннем и школьном возрасте как средство закаливания и укрепления организма**

**Введение**

**Актуальность проблемы:** Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать.

Несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут: учебный процесс занимает длительные сроки, достаточно высок процент детей, не освоивших навык плавания. Это особенно актуально для детей дошкольного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование – произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ученика способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления. Практика показывает, что в процессе обучения дети в большинстве случаев имеют неверные представления об изучаемом движении.

**Обьект исследования:** Дети обучающиеся плаваниюв раннем и школьном возрасте.

**Предмет исследования:** Плавание как одно из лудших средств закаливания и укрепления организма.

**Цель исследования:** Целью исследования является выявление укрепляющего и закаливающего действия, которое оказывается на занимаюшихся плаванием детей.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу.
2. Установить влияние обучения плаванию детей на закаливание и укрепление организма вцелом.
3. Рассмотреть роль, место и значение плавания в структуре средств физического воспитания.

**Рабочая гипотиза:** Мы выдвинули гипотезу: занятия детей плаванием в раннем возрасте благотворно влияют не только на закаливание и укрепление организма, но и на всестороннее развитие физических качеств.

**Практическая значимость:** Исследования заключается в выявлении укрепляющих и закаливающих организм аспектов, в методики начального обучения плаванию, обеспечивающей повышение здоровья детей в раннем возрасте и сохранение его в течение жизни.

**Положения выносимые на защиту:**

Наиболее эффективное закаливание и укрепление организм детей достигается за счет систематизации, последовательности применения и взаимодействия средств начального обучения плаванию и общей физической подготовке в воде, учитывающие индивидуальные особенности занимающихся.

Укрепление здоровья детей реализуется на основе разработанной комплексной методики, базирующейся на средствах начального обучения плаванию и упражнениях общей физической подготовке в воде, систематизированной в программу оздоровительного плавания.

**Структура работы:** работа состоит из списка сокращений; введения; основной части, состоящей из 3-х глав; заключения; выводов и списка литературы.

**Основное содержание работы:** В первой главе (Анализ литературных источников по теме исследования)говорится о пользе плавания в том числе и раннего, его влияние на ЦНС, ССС, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат и также его закаливающее действие. Во второй главе (Организация и методика исследования) говорится о методах исследования, где, как ис кем проводилось исследование. В третьей главе (Результаты исследования и их обсуждение) там представленны результаты опроса о заболевамости детей, функциональная проба и антропометрические измерения роста и веса детей.

Работа изложена на 47 страницах, содержит 4 таблици, 1 график и 2 рисунка, библиографический указатель содержит 17 источников отечественных авторов.

**1. Анализ литературных источников по теме исследования**

**1.1 Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей**

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге.

На наш взгляд среди многих массовых видов спорта, пожалуй только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры для лиц различного возраста и подготовленности.

Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности **воздействия плавания на детский организм** связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде. [15]

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

Раннее физическое развитие – это целый комплекс упражнений, методов и действий, направленных на физическое развитие малыша первых нескольких месяцев. Несомненно, раннее грудничковое плавание влияет на улучшение физического развития ребенка.

Плавание – это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика.

Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Горизонтальное положение во время плавания – это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему.

Лучше всего начинать обучению плаванию с 2–3-х недельного возраста, но не позднее 3 месяцев, потому что каждый ребенок рождается с определенными врожденными рефлексами, которые после 3 месяцев угасают. Это плавательные врожденные рефлексы, благодаря которым ребенок способен обучаться плаванию. [13]

Родители должны понимать, что обучение малыша плаванию возможно, пока у малыша не исчезли тонические рефлексы, на смену которым приходят статокинетические рефлексы, и обучение плаванию практически уже невозможно до 3–4 летнего возраста, когда ребенок будет в состоянии сознательно выполнять команды инструктора.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

**1.2 Влияние занятий плаванием на сердечнососудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат**

Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22–24% массы тела (у взрослого-40%). По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и иннервационный аппарат мышечной системы. [10]

У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении – удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3–5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детскцй организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам. Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспосабливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обусловливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании Человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. У пловцов она достигает 5000–7300 см3 и более[11].

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800–2100 см3. [11]

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерно резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны, в частности нельзя рекомендовать прыжки в воду с высоты более чем 40–50 см. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей – тазового пояса.

Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и незакончившегося процесса окостенения стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Оно может быть вызвано чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным распределением ее на внутренний и наружный своды стоп. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. [5]

В лечебной гимнастике плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей, например сколиозов, кифозов (изменения нормальной формы позвоночника), а также тугоподвижности суставов и различных последствий детского паралича (полиомиелита).

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

**1.3 Влияние занятий плаванием на центральную нервную систему**

Центральная нервная система интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка. Уже в 2–2,5 года общая картина строения головного мозга у детей мало отличается от строения такового у взрослого. Клетки коры головного мозга детей обладают большой способностью фиксировать и удерживать установленные вновь приспособительные связи. Высокая пластичность коры головного мозга в детском возрасте во многом определяет и способность ребенка к сравнительно легкому освоению новых движений.

До 6 лет у ребенка в деятельности ЦНС процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому, как правило, дошкольник очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Ребенку дошкольного возраста свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

В 5–6 лет дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения, отмечается слабая способность анализировать мышечные напряжения, неточность ответных движений на комплексные раздражители и т.д. В связи с этим движения дошкольников часто неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У детей до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что они быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений. [17]

**1.4 Положительное влияние плавания: закаливание организма детей и совершенствование механизма терморегуляции, повышение иммунологических свойств**

Раннее плавание является замечательным стимулом к активному развитию малыша, воздействует практически на все органы и системы детского организма. Это универсальное средство закаливания, физического развития, воспитания. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно по этой причине водные процедуры являются весьма сильным закаливающим средством. Плавание повышает устойчивость организма к острым респираторным заболеваниям. Замечено, что если у «плавающих» малышей все же возникают ОРЗ, то они имеют более легкое течение, минимальную продолжительность и реже развиваются осложнения.

Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать – по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры – при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением.

Для достижения полезного эфекта закаливания и укрепления организма необходимо соблюдать несколько правил:

* Занятия должны проводиться регулярно, иначе достигутый эфект закаливания будет снижаться;
* Не допустим большой перепад темпиратур, в результате которого есть большая вероятность простудиться;
* Необходимо увеличивать занятие по времени в зависимости от приобретенных навыков. [9]

**1.5 Роль, место и значение плавания в структуре средств физического воспитания**

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (такие как например труд и др.), безусловные рефлексы, массаж.

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств.  
Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, а также одежды, обуви, тела детей служит профилактикой заболеваний. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности.  
Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. В результате упражняется терморегулирующий аппарат и организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания. Естественные силы природы используются и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения ее кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.  
Физические упражнения – специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому физические упражнения широко применяются в разные периоды жизни человека.

Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

Из всех циклических видов спорта плавание отличается от других тем, что им можно заниматься чуть ли не с рождения. И в то же время многие дети более старшего возраста, подростки, юноши и даже взрослые в нашей стране или вообще не умеют плавать или передвигаются в воде неправильно, не испытывая достаточных нагрузок, а стало быть, плавают без особой пользы для здоровья.

Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на ССС, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, что весьма важно для полноценного развития растущего организма. (Но все это, конечно, только при достаточно верной технике плавания и правильном дыхании.) Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность.

Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушений осанки и сутулости. Так. при плавании брассом происходит выпрямление позвоночника. А у подростков, плавающих вольным стилем, обычно отмечаются высокие темпы роста. [6]

**1.6 Обучение детей плаванию**

Сейчас существует возможность массового обучение плаванию малышей практически в каждой семье – в домашней ванне, причем круглогодично, без перерывов. И эту возможность нужно использовать в полной мере. Ребенку 1–2 лет, не говоря уже о грудных детях, «домашнего бассейна» вполне достаточно для того, чтобы он гармонично развивался физически, рос здоровым и закаленным, дисциплинированным и приобрел необходимые навыки для последующего освоения спортивного плавания в бассейне детского сада, общеобразовательной школы или любом другом.

Так на (Рис. 1) и (Рис. 2) показано как обучаю детей раннего возраста плавать в условиях детской поликлиники.



Рис. 1. Обучение грудных детей плаванию на груди



Рис. 2. Обучение грудных детей плаванию на спине

Но даже если по каким-либо причинам ребенка не обучали с грудного возраста, то в годовалом возрасте это будет сделать сложнее, но всеже анатомические и физиологические особенности ребенка способствуют освоению движений в воде: его удельный вес меньше, чем у взрослого, поэтому он намного легче и лучше (стабильнее) держится на воде; тело имеет хорошо обтекаемую форму; подвижность суставов и связочного аппарата позволяет успешно осваивать разнообразные движения. Ребенок начинает говорить – его словарный запас к двум годам составляет 220–400 слов, понимает же он намного больше. Он уже свободно ползает, переворачивается со спины на живот и наоборот, лежа на животе, приподнимает туловище, опираясь на руки, самостоятельно переходит из положения лежа в положение сидя и наоборот, ходит на четвереньках, начинает ходить (сначала в боковом направлении), лазает по лесенке на небольшую высоту, может самостоятельно подползать под скамейку, пролезать в обруч.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечнососудистую системы ребенка; более того, развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Таким образом, занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления, – важнейший фактор гармоничного развития малыша. Горизонтальное положение, своеобразное состояние водной невесомости, активизирует кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Это рабочая поза пловца, его исходное положение для последующего выполнения плавательных движений.

Особо следует сказать о дыхании. В этом возрасте дыхание ребенка частое и поверхностное, что объясняется большой потребностью организма в кислороде и в связи с этим напряженной работой аппарата дыхания. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружений развивают и укрепляют аппарат дыхания.

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребенка, трудно переоценить. По данным специалистов, дозированные занятия плаванием способствуют лечению заболеваний сердечно-сосудистой системы: ишемии, стенокардии, миокардита, неврозов и др.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

В связи с постоянным преодолением сопротивления воды и большой ее плотностью выполнение вдоха и выдоха во время плавания для новичка затруднено, и ему приходится прилагать дополнительные усилия, способствующие укреплению легких, бронхов, сосудов, а также межреберных мышц. По мере овладения одним из способов плавания дыхание становится естественным, привычным, а увеличение скорости плавания способствует дальнейшей тренировке аппарата дыхания.

При плавании спортивными способами выполняются движения с большой амплитудой, с участием крупных мышечных групп и, как уже отмечалось, при значительном сопротивлении воды. Таким образом, систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе вначале небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствует развитию быстроты и выносливости. Цикличность движений, свойственная плаванию как виду спорта, не только гармонично развивает двигательный аппарат, но и формирует ритмичное глубокое дыхание.

Процесс обучения плаванию детей 1–2 лет, если построить его методически правильно (что предусматривает последовательное изучение упражнений на базе естественного роста и развития ребенка, а также его двигательной подготовленности), способствует не только закаливанию, формированию навыков, составляющих основу изучения способов передвижения в воде, но и в связи с этим формированию основных движений. Например, в 12–18 месяцев ребенок начинает самостоятельно и довольно быстро ходить – именно такая ходьба помогает ему сохранять равновесие. Однако ноги малыша пока еще согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, – отсюда короткий и неравномерный шаг, лишние движения. Выполняя ходьбу в домашнем бассейне (в облегченных условиях), ребенок развивает эти движения и тем самым совершенствует навык ходьбы.

Иногда приходится слышать, что именно в возрасте 3–5 лет ребенок боится воды и поэтому ему якобы необходим комплекс предварительных упражнений для ликвидации водобоязни. По данным многолетних наблюдений автора, таких детей в указанном возрасте совсем немного; опрос тренеров, работающих с данным контингентом, показал, что их не более 5%. [9]

Таким образом, проведенный анализ данных литературы свидетельствует об актуальности проблемы оптимизации учебно-тренировочного процесса в плавании.

**2.** **Организация и методика исследований**

Наше исследование проводилось на базе Сеченовского спортивного комплекса в группе по плаванию состоящей из 15 человек, 7 из которых девочки и 8 мальчики в возрасте 9–10 лет. Дети в этой группе находятся на начальном этапе обучения. В ходе исследования нами был проведен опрос о заболеваемости занимающихся. Мы сравнивали показатели заболеваемости за 2008 и за 2009 годы. Далее мы измеряли ЧСС до физической нагрузки и после до полного восстановления ЧСС. Исходные показатели ЧСС составляют: 65–70 ударов в мин. Также мы провели антропометричесские измерения роста и веса занимающихся детей представленные в табл. 2,3,4. Исходные данные брали за сентябрь 2009 года Контрольное измерение роста проходило в апреле 2010 года. Для проведения этого исследования мы брали исходные показатели за 3 периода: май 2009 года, сентябрь 2009 года, декабрь 2009 года и контрольное измерение в апреле 2010 года.

**В ходе исследования была использована следующая система методов:** эмпирические: изучение, обобщение педагогического опыта; анкетирование, интервьюирование, беседа, наблюдение результатов учебной и воспитательной деятельности; анализ психофизических параметров здоровья школьников; экспериментальная работа, включенная в естественный образовательный процесс.

2.1 Методы и организация исследования

Педагогические наблюдения применяли для определения характера и величины тренировочных нагрузок.

На первом этапе исследований определяли влияние интенсивности тренировочных нагрузок на состояние адаптивных процессов и на различные тренировочные процессы. Проводился мониторинг состояние здоровья и физического развития детей, определение на его основе мер по улучшению данной работы;

– медико-педагогические наблюдения за методикой физвоспитания и закаливания детского организма, за физиологической реакцией детей, соответствием нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям;

– санитарно-педагогический надзор за местами, где проводятся физкультурные занятия и закаливающие процедуры, за гигиеническим состоянием оборудования, пособий, одежды и обуви занимающихся детей. [4]

В ходе исследования мы опирались на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности детей.

Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка были получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности.

Антропометрическое обследование – измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки – производились общепринятыми способами.

Определение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой. (дистанция – 25 метров за 30 секунд). Результаты функциональной пробы оценивались следующим образом: по степени изменения частоты сердечных сокращений сразу же после нагрузки; по времени возвращения этих показателей к исходным величинам. Так, нормальной реакцией организма принято считать такую, если после функциональной пробы отмечается учащение частоты сердечных сокращений (пульса) на 25–30% по отношению к исходной величине. [8]

О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, утомления, головокружения.

**2.2 Структура тренировочных циклов**

Годовой цикл **–** изначально тренировки по времени составляли 30 минут, ближе к концу года они составили 60 минут. Занятия проходили 5 дней в неделю, 6 день отводился на восстановительные и закаливающие процедуры, 7 день целиком отводился для отдыха. За неделю было проведено:

* 3 тренировок на воде;
* 2 тренировки в спортзале;
* 1 тренировка на свежем воздухе;
* Использование сауны и контрастного душа как восстанавливающее и закаливающее средство.

Годовой цикл был разделен на макроциклы каждом из которых был увеличен объем тренировочной нагрузки и закаливающих процедур для получения наивысших показателей тренированности и как следствие укрепление здоровья занимающихся.

**2.3 Оценки эффективности учебно-тренировочного процесса**

Педагогические принципы обучения и воспитания в плавании органически связаны в едином учебно-тренировочном процессе обучения и тренировки. Как в обучении, так и в тренировке ставились задачи изучения и совершенствования техники плавания, постепенного повышения уровня тренированности, закаливания и укрепления организма. Начальное обучение плаванию является первым этапом учебно-тренировочного процесса, где изучение техники и освоение навыка плавания составляют главную определяющую задачу наряду с повышением степени тренированности и совершенствованием таких физических качеств, как координация движений, сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость. Учебно-тренировочный процесс в плавании осуществлялся в соответствии с основными принципами физического воспитания – принципами воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности и прикладности.

Процесс воспитывающего обучения происходил под непосредственным руководством тренера, чья роль во многом определяет формирование личности ребенка. Помимо высокой профессиональной подготовленности педагог должен обладать качествами передового человека нашего общества, быть всесторонне развитым, культурным, служить примером честного отношения к делу, дисциплинированности, аккуратности, объективности и последовательности в своих требованиях и поступках. Степень выраженности этих качеств в личности педагога определяет эффективность процесса воспитывающего обучения.

**Оздоровительная направленность.** Задача укрепления здоровья является основной на учебно-тренировочных занятиях плаванием во всех звеньях советской системы физического воспитания.

Гигиенические факторы и закаливающее влияние солнца, воздуха и воды при занятиях плаванием в естественных водоемах увеличили стойкость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**Прикладная направленность.** В программе обучения плаванию тренер предусматривал помимо освоения жизненно необходимых навыков плавания ознакомление с правилами безопасности на воде.

Для успешного обучения плаванию соблюдались основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания, – принципы сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации.

Педагог применял большое количество средств (варианты упражнений, игры, ныряния, прыжки в воду), методов и форм организации занятий.

Активность занимающихся направлялась на воспитание у детей самостоятельности, инициативы. Одна из форм воспитания этих качеств – обучение простейшим педагогическим навыкам и навыкам самоконтроля. С первых же уроков плавания, распределяя детей по парам, поручая им следить за безопасностью в поправлять ошибки друг друга, педагог приучает их отличать хорошее выполнение от плохого.

**Методы обучения** – это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию пользовались тремя основными группами методов: словесными, наглядными и практическими. Словесные методы используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение педагога к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес. В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Рассказ применяется преимущественно при организации игр. Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их. Разбор игры или подведение итогов урока проводится после выполнения какого-либо задания.

Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Нацеливают учеников на корректировку своих действий. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Урок плавания, как на суше, так и в воде проводился под команду преподавателя. Команды и распоряжения подавались громко, четко и в повелительном тоне.

**Наглядные методы.** Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и кино – кольцовок, применение жестикуляции.

**Метод упражнений.** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений в уроке, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.

Изучение техники плавания проводилось путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

**Метод разучивания по частям.** Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнении лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения.

Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

**Метод разучивания в целом.** Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с поплавком между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя па плавание с полной координацией движений. Соревновательный и игровой методы. У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры. Однако между этими методами существует принципиальное отличие: в 15 игровом методе всегда есть сюжетное содержание, тогда как в соревновательном его нет.

**Соревновательный метод.** Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей: 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию волн, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

**Игровой метод.** Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять своп желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых уроков плавания.

Также тренер оказывал помощь в выполнении упражнений, когда он и ученик действуют совместно. Такая ситуация возникала при выполнении упражнения, когда нужно уточнить деталь техники или исправить ошибку ученика. Для этого занимающийся с помощью педагога несколько раз воспроизводил движение, фиксирует нужное положение тела или конечностей, имитирует упражнение.

Таким образом, мы считаем что учебно-тренировочный процес проходил на высоком уровне так как, успех обучения определяется комплексным применением системы трех групп методов: словесных, наглядных, практических. В каждом конкретном случае критерием эффективности применяемых методов обучения является соответствие их: 1) задачам обучения и специфике учебного материала; 2) возрасту и подготовленности учеников: 3) условиям занятий.

Таким образом, для решения поставленных задач нами были использованы адекватные и достаточные (в количественном отношении) средства и методы развития (двигательных способностей), схема организации и методы оценки их эффективности.

**3. Результаты исследований и их обсуждение**

**3.1 Исследование снижения заболеваемости**

В результате опроса было выявлено что в результате обучения детей плаванию, заболеваемость ОРВИ снизилась на 30%.

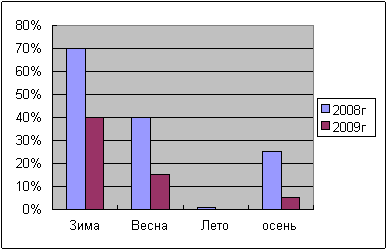


Рис. 3. Показатели снижения заболеваемости у детей занимающихся плаванием

Исходя из показателей этой таблицы безусловно, необходимо отметить, что плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

Итак, в результате занятий плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным категориям.

**3.2 Определение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой**

У систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое урежение пульса до 60 и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает мощно и экономно.

Из приведенной табл. 1 видно что на первом этапе сердечный ритм возвращался к исходным показателям в течении 5–6 минут, что говорит о низкой подготовленности занимающихся. Но в результате повышения физической нагрузки, ЧСС стала снижаться до исходных данных уже на 3–4 минутах.

Таким образом, в результате занятий плаванием в сердечно-сосудистой системе произошли положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшение работы сердца), которые привели к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ.

Таблица 1. Результаты функциональных проб с дозированной физической нагрузкой

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Восстановление |  | Измерения ЧСС в |  | Измерения ЧСС в |  |
| ЧСС по времени. |  | начале экспери- |  | конце экспери-мента. |  |
|  |  | мента. |  |  |  |
| 1 минута |  | 120 уд/мин. |  | 110 уд/мин. |  |
| 2 минута |  | 115 уд/мин. |  | 95 уд/мин. |  |
| 3 минута |  | 110 уд/мин. |  | 80 уд/мин. |  |
| 4 минута |  | 90 уд/мин. |  | 70 уд/мин. |  |
| 5 минута |  | 85 уд/мин. |  |  |  |
| 6 минута |  | 70 уд/мин. |  |  |  |

В результате мы можем сказать, что улудшилась физическая подготовленность занимающихся и улудшение сердечного ритма, это свидетельствует об укреплении сердечно-сосудистой системы.

**3.3 Динамика изменения роста**

Таблица 2. Динамика изменения роста у девочек и мальчиков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мальчики |  | Девочки |  |
| Рост за сентябрь 2009 г. (см) | Рост за апрель 2010 г. (см) | Рост за сентябрь 2009 г. (см) | Рост за апрель 2010 г. (см) |
| 123,6 | 127,5 | 123,4 | 127,4 |
| 122,5 | 133,1 | 120,0 | 132,7 |
| 124,0 | 135,0 | 123,1 | 135,3 |
| 120,2 | 136,5 | 122,7 | 138,4 |
| 122,9 | 134,8 | 121,3 | 127,6 |
| 123,1 | 128,9 | 120,9 | 128,0 |
| 120,0 | 128,5 | 123,5 | 131,7 |
| 124,6 | 134,3 |  |  |

Делая выводы из этих показателей можно сказать: дети имеющие показатели ниже среднего роста, в соответствии с физиологическими показателями для данного возраста, повысили свои показатели до среднего, это говорит о том, что плавание способствует не только укреплению здоровья, но и повышению физических качеств организма детей. Также из таблицы видно, что рост девочек немного больше мальчиков, на контрольном измерении. Так же влияние на рост оказывает и географическая среда, климат, образ жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом способствую усилению роста, влияя на толщину и длину костей, и влияют на рост организм в целом в основном до 16–18 лет у женщин и 18–20 лет у мужчин. После 22 лет увеличить рост можно за счет исправления дефектов осанки (сутулость) устранения сколиозов и других недостатков тела.

**3.4 Измерение массы тела**

Таблица 3. Динамика изменения массы тела у мальчиков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Май | сентябрь | декабрь | апрель |
| 2009 год | 2009 год | 2009 год | 2010 год |
| 28,2 | 27,9 | 28,0 | 32,0 |
| 29,5 | 29,0 | 29,0 | 32,6 |
| 27,4 | 27,0 | 27,1 | 31,4 |
| 29,3 | 28,8 | 28,8 | 32,8 |
| 27,0 | 26,5 | 26,7 | 30,9 |
| 28,8 | 28,1 | 28,1 | 32,3 |
| 27,4 | 27,1 | 27,1 | 31,5 |
| 26,7 | 26,3 | 26,4 | 30,4 |

Таблица 4**.** Динамика изменения массы тела у девочек

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Май | сентябрь | декабрь | апрель |
| 2009 год | 2009 год | 2009 год | 2010 год |
| 25,4 | 25,0 | 25,0 | 30,0 |
| 26,5 | 26,1 | 26,2 | 30,6 |
| 27,4 | 27,0 | 27,1 | 31,4 |
| 26,3 | 25,8 | 25,8 | 31,7 |
| 28,0 | 27,5 | 27,7 | 31,9 |
| 25,8 | 25,1 | 25,1 | 29,3 |
| 26,4 | 26,0 | 26,1 | 30,5 |

В начальном периоде тренировок масса тела снизилась, затем она стабилизировалась, а в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличилась. Это говорит о том, что тренировочный процес был построен правильно.

Все выше перечисленные исследования дают нам говорить сполной уверенностью о том, что проведенное исследование позволило выявить особенности закаливания и укрепления организма, физического, нервно-психического развития, эмоционального и иммунного статуса, у занимающихся детей плаванием.

**Заключение**

По признанию специалистов всего мира, период от рождения ребенка до его поступления в школу является возрастом наиболее стремительного физического и психического развития человека, первоначального формирования качеств, необходимых в течение всей последующей жизни. Отличительной особенностью этого периода является то, что именно в дошкольном возрасте обеспечивается общее развитие, служащее основой для приобретения в дальнейшем любых специальных знаний и навыков освоения различных видов деятельности. В дошкольном возрасте ребёнок приобретает основы личной культуры, её базис, соответствующий духовным ценностям.

Пластичность и высокая лабильность организма дошкольников определяют их высокую чувствительность к воздействию факторов внешней среды. В числе факторов, негативно сказывающихся на состоянии здоровья, указываются: ухудшение условий окружающей среды, снижение уровня жизни, стресс, гиподинамия и другие.

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста должна опираться на основные дидактические требования педагогики и иметь воспитывающий и развивающий характер. Общедидактические принципы – сознательность, систематичность, наглядность, доступность, прочность и частные методические положения теории физического воспитания – принцип возрастания нагрузки, повторности осуществляются при проведении занятий в соответствии с возрастными особенностями детей.

Обязателен в работе с дошкольниками индивидуальный подход. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное – возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

Актуальными направлениями, существенно повышающими эффективность здоровьесбережения и здоровьеформирования в ходе физического воспитания детей в раннем возрасте, являются: модернизация проективных установок учебно-воспитательного процесса в соответствии с онтогенетическими и половозрастными закономерностями развития детей; реализация в практике технологий педагогического контроля физической подготовленности, учитывающих половозрастные индивидуальные характеристики физического развития; исключение из содержания физического воспитания афизиологичных средств; организация круглогодичной двигательной деятельности; коррекция организационных аспектов учебно-воспитательного процесса; адекватное проективным установкам медико-биологическое обеспечение физического воспитания; повышение уровня медико-биологической профессиональной компетентности учителей физической культуры.

Установлена актуальность формирования приоритетов в многолетнем цикле физической подготовки на основе учета онтогенетических особенностей развития детей 7–10 лет, обусловливающих необходимость акцентированных педагогических воздействий с целью интенсивного воспитания выносливости, силы постуральных мышц и координационных способностей учащихся.

Стратегической линией многолетнего процесса здоровьесбережения и здоровьеформирования младших школьников в процессе физического воспитания является обеспечение круглогодичной двигательной активности, обусловливающей нивелирование негативной тенденции снижения уровня физической подготовленности в каникулярные периоды.

Эффективной организационно-технологической основой обеспечения данного требования являются разработанные и экспериментально обоснованные программы круглогодичной физической подготовки детей 7–10 лет, преемственность которых базируется на основе единства проективных, содержательных, процессуальных и контрольно-учетных блоков.

Адекватная индивидуальная оценка уровня физической подготовленности учащихся может быть реализована только при наличии специальных градаций, предусматривающих взаимосвязь регистрируемых параметров с длиной и массой тела, которые в возрастном диапазоне 7–10 лет существенно изменяются, и учитывающих антропометрические параметры школьников, степень надежности контрольных упражнений и зависимость итоговой оценки тестирования от исходного уровня развития физических качеств.

В ходе формирующих педагогических экспериментов установлено когерентное влияние коррекции проективных установок физического воспитания и внедрения в учебно-воспитательный процесс перцентильной технологии педагогического контроля на формирование позитивной структуры мотивации детей 7–10 лет к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Научно-технологические направления повышения качества процесса здоровьесбережения в ходе физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ базируются на фундаментальных общепедагогических принципах и экспериментально обоснованных организационно-методических условиях их реализации, учитывающих специфические характеристики учебно-воспитательного процесса и онтогенетические особенности развития детей.

В многолетних исследованиях экспериментально обоснована актуальность следующих организационно-методических условий реализации принципов: лабильности проективных установок: использование комплексной технологии оценки эффективности уроков физической культуры; приоритетное развитие выносливости, силы постуральных мышц и координационных способностей; соответствие физических нагрузок актуальному индивидуальному состоянию учащихся; перманентная коррекция учебно-воспитательного процесса; интенсификации здоровьесберегающих и здоровьеформирующих детерминант: интеграция спортивно-педагогического и медико-биологического знания; повышение уровня профессиональной компетенции педагогов; определение степени травмоопасности физических упражнений; непрерывности и преемственности основных составляющих учебно-воспитательного процесса: организация круглогодичной двигательной деятельности; обеспечение преемственности программ физического воспитания; приоритета личности ребенка: учет индивидуальных особенностей; использование средств контроля физической подготовленности, взаимосвязанных с показателями физического развития; решение социально-психологических задач физического воспитания; гуманизация учебно-воспитательного процесса.

Разработанная и экспериментально обоснованная теоретико-методологическая концепция здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста базируется на фундаментальных общепедагогических и медико-биологических принципах, обусловливающих природосообразное и индивидуально приемлемое физическое развитие ребенка и учитывающих современные тенденции гуманизации, а также интенсификации становления потенциальных психофизиологических возможностей ребенка в ходе обучения и воспитания, создают как объективные, так и личностные предпосылки для многолетнего физического совершенствования учащихся.

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

Изучив материал по теме мы пришли к следующим выводам:

1. Раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.
2. Эффективность функционирования педагогической системы формирования здорового образа жизни дошкольников обеспечивается, во-первых, за счет акцентированного внимания педагогов не на ознакомительно-обучающих и воспитательных, а на образовательно-воспитательных и развивающих задачах, направленных на понимание детьми смысла и качества выполняемых заданий, а не на механическое заучивания и повторение учебного материала; во-вторых, за счет активного использования метода биоуправления в процессе решения образовательных, воспитательных и развивающих задач.
3. Основу методологии укрепления здоровья составляют: системный подход, с точки зрения которого, здоровье человека можно рассматривать какцелостное состояние организма; педагогический подход, основываясь на котором, процесс выработки у человека ценностного отношения к собственному здоровью подчиняется закономерностям обучения и воспитания; теория и методика физического воспитания, доказывающая, что целенаправленная двигательная активность человека неразрывно связана с процессом обучения его навыкам здорового образа жизни.

Анализ показателей уровней физического развития, физической подготовленности и функционального состояния детей 9–10 лет, занимающиеся плаванием, проведенный в исследовании, свидетельствует о том, что они, по сравнению с детьми которые не занимаются плаванием, показатели выше по таким параметрам, как: развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, уменьшение простудных заболеваний. Такая ситуация диктует необходимость ориентировать систему формирования здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях в большей мере на здоровьукрепляющие технологии физического воспитания.

1. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.
2. Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

**Таким образом обучение плаванию** не только предупреждает заболевания, но и лечит. В отличие от других систем **плавание** развивает в организме симметрию, координацию и выносливость. Она стимулирует внутренние органы и обусловливает их гармоничное функционирование.

**Список использованной литературы**

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Учебное пособие. – М.: ФиС, 2001.
2. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. Учебное пособие. – М. 1977
3. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. – Г. – 1992
4. Васильева В.С., Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. Учебное пособие. М. 1973
5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 1999.
7. Инясевский К.А. Никитский Б.Н. Тренировка пловца. Пособие для тренеров. С. – П. 2000
8. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебное пособие для институтов Ф.К.М.: Физкультура и спорт. 1980.
9. Левин Г. Плавание для малышей. – М.1974.
10. Макаренко Л.Т. Плавание – М.2002
11. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
12. Набатников М.Я. Плавание. – М. 1962
13. Осокина Т.И. Как научить детей плавать – М. 1985
14. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М.: Знание, 1990.
16. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д/с М. – 2001
17. Шебек В.Н. Ермак Н.Н. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. Москва Просвещение – 2000