

**Арутюнян Зорайр Араратович**

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 4-6 ЛЕТ**

***Аннотация:** статья посвящена влиянию занятий по плаванию на общее физическое развитие детей. По мнению автора, обучение детей плаванию построено на принципах развивающего обучения и воспитания, в ходе реализации которого формируются знания о здоровом образе жизни, формируются необходимые умения и навыки в обучении.*

***Ключевые слова:** плавание, ребенок, бассейн.*

Плавание является важнейшим звеном в физическом воспитании детей. Благодаря плаванию обеспечивается всестороннее развитие и повышается активность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Повышаются способности опорно-двигательного аппарата. Органы кровообращения и дыхания совершенствуются в процессе систематических занятий спортом. Такой результат связывается с ритмичной работой мышц и необходимостью преодоления водного сопротивления.

В современном обществе все люди должны уметь плавать. В данном случае, чем раньше человек научится плавать, тем лучше сумеет приспособиться к физическим нагрузкам. Актуальность занятий на воде и водных процедур вызвана частыми случаями развития детей с физическими отклонениями.

В возрасте 4–6 лет мышцы находятся на низком уровне работоспособности. В этом возрасте необходимы частые динамические нагрузки, статика быстро утомляет. Процесс плавания предполагает чередование напряжения и расслабления разных мышц, это повышает работоспособность мышц. При плавании нагрузка на слабый детский позвоночник понижается. Это обеспечивает

хорошую осанку. Активные движения ног в воде без опоры развивает и формирует стопы, уменьшает возможность появления плоскостопия.

Постоянные занятия в бассейне способствуют развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Улучшению подвергается работа сердца, грудная клетка, лёгкие растут в ёмкости. Плавание – лучшее тренировочное упражнение для органов дыхания, особенно в случае соответствующих заболеваний.

Организм ребёнка в возрасте 4–6 лет отлично приспособлен к росту. Сосуды ребёнка расширены, и кровь поступает от сердца непрерывно. Поток крови улучшается благодаря большой подвижности ребёнка – при занятиях спортом венозная кровь лучше поступает по сосудам. Однако важно помнить о быстрой утомляемости сердца ребёнка от напряжения. Из этого возникает необходимость регулярного отдыха.

В процессе плавания кровообращение детей облегчено из-за позиции тела ребёнка – работают крупные группы мышц, давление воды на поверхность тела повышается, отток крови улучшается. Физическая нагрузка на сердце должна правильно распределяться, при нужном подходе плавание является целенаправленным видом лечебной физкультуры для больных сердечной недостаточностью.

Что касается вестибулярного аппарата, здесь повышается функциональная устойчивость, повышается равновесие. Укрепляется нервная система. Разница температуры и большой расход энергии обеспечивают обмен веществ и поддерживают эффективное распределение жировой и мышечной масс тела.

Постоянное плавание способствует закаливанию ребёнка – терморегуляция повышается, иммунитет укрепляется, организм лучше адаптируется к внешней среде. Закаливание – наиболее эффективный способ укрепления организма в условиях изменения окружающего мира.

Центральный аспект плавания – развитие выносливости детского организма. Ребёнок учится сдерживать утомление.

В целях повышения выносливости применяется комплекс физических упражнений. Данный комплекс предполагает работу больших групп мышц.

Физическая выносливость подразделяется на общую и специальную.

Общая выносливость проявляется в способности ребёнка долгий период времени выполнять разнообразные физические упражнения относительно малой интенсивности.

Специальная выносливость означает возможность продуктивно выдерживать специфическую нагрузку за определённый период времени.

Плавание может повысить выносливость организма посредством определённых средств:

1. Длинные заплывы с разными целями, со вспомогательными предметами и без.
2. Короткие заплывы 4х10 метров.
3. Водные игры и эстафеты.

Ещё одним важнейшим физическим качеством, которое развивается в процессе плавания, является гибкость, или иначе, подвижность суставов. Хорошая подвижность суставов характеризуется ощущением свободы при плавании, быстротой и экономичностью движений, большей эффективностью приложенных усилий при гребле.

Гибкость можно повысить благодаря сухому плаванию, т.е. упражнениям с вращательными элементами, разворотами, поворотами. Ещё одним способом является общеразвивающие упражнения на разной поверхности.

Плавание также развивает координацию. Под координацией понимают реакцию на изменение окружающих условий, согласованные движения различных частей тела.

Физическая культура включает в себя целый комплекс упражнений на повышение координации в процессе плавания:

- подвижная игра «Ловишка» с применением обруча, при определённых правилах и усложнениях, с несколькими водящими;
- плавательные игры, требующие быстрого принятия решений;
- обучающие заплывы с тренировкой разного стиля плавания.

Таким образом, систематические занятия плаванием позволяет детям в возрасте 4–6 лет повысить силу, гибкость, ловкость, выносливость и скоростные качества. Помимо этого, у детей пропадает боязнь воды, исчезает паника при высокой активности на водной поверхности. Дошкольники проявляют интерес к занятиям плаванием.

Занятия плаванием формирует личность ребёнка. Преодолевается страх воды, глубины. Психология считает, что боязнь воды во взрослой жизни снижает самооценку человека и порождает определённые комплексы. В связи с этим, плавание должно стать неотъемлемой частью жизни любого ребёнка в возрасте 4–6 лет.

Методом анализа было выявлено, что занятия плаванием благоприятно влияют на развитие ребёнка в возрасте 4–6 лет.

### ***Список литературы***

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 990 с.
2. Капотов П.П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. – М.: Воениздат, 2018. – 498 с.
3. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – М.: Феникс, 2001. – 320 с.
4. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. – М.: ЁЁ Медиа, 1982. – 963 с.
5. Коновалов Е. Человек в воде / Е. Коновалов. – М.: Западно-сибирское книжное издательство, 1979. – 144 с.