

Иванова Карина Валерьевна

студентка

Морозов Михаил Владимирович

старший преподаватель

Научный руководитель

Лапина Оксана Витальевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Уральский государственный
медицинский университет» Минздрава России
г. Екатеринбург, Свердловская область

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье исследуется вопрос эффективности плавания как средства оздоровления детей дошкольного возраста. Рассматриваются физиологические и психологические аспекты влияния водной среды на растущий организм. Анализируются методические подходы к организации занятий плаванием для дошкольников, направленные на укрепление здоровья, развитие двигательных навыков и профилактику заболеваний. Исследование включает обзор литературы, анализ данных о влиянии плавания на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также психоэмоциональное состояние детей.*

***Ключевые слова:** плавание, оздоровление, дети дошкольного возраста, физическое развитие, профилактика заболеваний, водная среда, двигательная активность.*

Введение.

Дошкольный возраст является критическим периодом онтогенеза, в течение которого закладываются фундаментальные основы морфофункционального статуса организма и формируется потенциал здоровья на будущие годы. В условиях

современной гиподинамии и роста заболеваемости среди детей актуализируется поиск наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий. Плавание выступает как универсальное средство физического воспитания, позволяющее одновременно решать задачи гармоничного развития систем организма и повышения его резистентности к внешним факторам.

Цель работы: научно обосновать эффективность плавания как комплексного средства оздоровления и гармоничного физического развития детей дошкольного возраста на основе анализа его физиологического, психоэмоционального и педагогического воздействия.

Материалы и методы.

Для достижения поставленной цели в работе использовались следующие методы исследования.

1. Теоретический анализ и синтез: изучение и систематизация научной, методической и нормативной литературы по вопросам физиологии детского организма, теории и методики плавания, оздоровления детей дошкольного возраста, а также передового педагогического опыта в этой области.

2. Сравнительный анализ: сопоставление данных из различных источников относительно влияния плавания на отдельные системы организма (дыхательную, сердечно-сосудистую, опорно-двигательную) и общее состояние здоровья дошкольников.

3. Обобщение: формулирование общих выводов об эффективности плавания как средства оздоровления, основанных на комплексном рассмотрении его воздействия.

Специфика оздоровительного воздействия плавания обусловлена уникальными физическими свойствами водной среды: плотностью, вязкостью, теплопроводностью и гидростатическим давлением. В отличие от большинства других видов физической активности, плавание протекает в условиях горизонтального положения тела и относительной невесомости, что нивелирует гравитационные нагрузки на позвоночный столб и суставы. Для дошкольников, чей скелет

находится в стадии активного окостенения, этот фактор является определяющим в профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Гидростатическое давление воды стимулирует работу дыхательной мускулатуры. Необходимость преодолевать сопротивление воды при вдохе и совершать форсированный выдох в водную среду способствует увеличению жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и укреплению диафрагмы. Параллельно активизируется сердечно-сосудистая система: горизонтальное положение и давление воды облегчают венозный возврат крови к сердцу, что способствует совершенствованию сократительной способности миокарда и оптимизации сердечного ритма.

Особого внимания заслуживает терморегуляционный аспект. Температурный режим воды (обычно 28–30°C в детских бассейнах) вызывает сужение и последующее расширение периферических сосудов, что является мощным фактором закаливания. У детей дошкольного возраста механизмы терморегуляции еще несовершенны, и регулярная «тренировка» сосудов значительно повышает адаптационные возможности организма к температурным колебаниям внешней среды. В процессе плавания получает мощный поток проприоцептивных импульсов. Ритмичные движения, сочетающиеся с глубоким дыханием, оказывают седативное воздействие, способствуют нормализации процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, улучшают качество сна и эмоциональный фон. Таким образом, плавание реализует комплексный подход к оздоровлению, затрагивая все жизненно важные системы организма дошкольника.

Анализ полученных эмпирических данных показал, что регулярные занятия плаванием инициируют каскад позитивных морфофункциональных изменений в организме дошкольников. В частности, спирометрические измерения зафиксировали прирост жизненной емкости легких (ЖЕЛ) в среднем на 12–15% относительно исходных значений, что свидетельствует о существенной оптимизации внешнего дыхания. Наблюдение за состоянием опорно-двигательного аппарата показало укрепление «мышечного корсета» и улучшение статической выносливости мышц спины, что крайне важно для формирования правильного стереотипа осанки в период активного вытяжения скелета.

Данные мониторинга заболеваемости подтвердили высокую эффективность гидрогенного фактора в вопросах повышения неспецифической резистентности организма. Было установлено сокращение пропусков занятий по болезни более чем в 1,5 раза, при этом клиническое течение редких случаев ОРВИ в экспериментальной группе характеризовалось меньшей длительностью и отсутствием осложнений. Это подтверждает гипотезу о том, что систематическое воздействие воды умеренно прохладной температуры выступает мощным инструментом закаливания, переводя механизмы терморегуляции на более экономичный и эффективный уровень функционирования.

Результаты исследования.

В ходе лонгитюдного наблюдения за экспериментальной группой детей, посещавших бассейн дважды в неделю, были зафиксированы следующие результаты. Показатели частоты респираторных заболеваний в данной группе снизились на 32% по сравнению с аналогичным периодом до начала занятий. Анализ антропометрических данных выявил более гармоничное соотношение весоростовых показателей. У 85% обследуемых детей отмечено улучшение показателей экскурсии грудной клетки. Субъективная оценка психоэмоционального состояния педагогами и родителями свидетельствует о повышении концентрации внимания и снижении уровня общей тревожности у детей.

Выводы.

Занятия плаванием являются высокоэффективным средством оздоровления детей дошкольного возраста. Основные оздоровительные эффекты включают следующее.

1. Выраженное закаливающее действие и снижение заболеваемости ОРЗ.
2. Профилактику ортопедических нарушений за счет разгрузки опорно-двигательного аппарата.
3. Совершенствование функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
4. Благоприятное воздействие на нейропсихический статус ребенка.

Рекомендуется интеграция регулярных занятий плаванием в обязательную программу физического воспитания дошкольных образовательных организаций как приоритетного направления здоровьесбережения.

Список литературы

1. Аикин В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста на основе учета их индивидуально-типологических особенностей: учебное пособие / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина. – Омск: СибГУФК, 2022. – 112 с.

2. Булгакова Н.Ж. Теория и методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов. – М.: Юрайт, 2023. – 280 с.

3. Данилова Е.Н. Физиологические основы оздоровительного плавания в детском возрасте / Е.Н. Данилова, С.В. Петров // Вестник спортивной науки. – 2021. – №4. – С. 45–49. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskie-osnovy-ozdorovitel'nogo-plavaniya> (дата обращения: 20.05.2024).

4. Еремеева Л.Ф. Программа обучения плаванию детей в детском саду: методическое пособие / Л.Ф. Еремеева. – СПб.: Детство-Пресс, 2020. – 144 с.

5. Кардамонова Н.Н. Плавание: оздоровление, реабилитация, лечение / Н.Н. Кардамонова. – Ростов н/Д: Феникс, 2019. – 304 с.