

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Соловьёва Марина Викторовна

преподаватель

Шумских Марина Алексеевна

руководитель

ГБОУ ВПО МГППУ Социально-педагогический колледж

г. Москва

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ НА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в данной статье описаны значение физического воспитания, физической культуры в развитии детей младшего школьного возраста. Рассмотрены влияние физических нагрузок на здоровье детей, задачи, которые решает физическое воспитание. Главным образом, в данной статье рассматривается проблема влияния плавания на здоровье детей младшего школьного возраста. Подробно описаны эффективность как обычного, так и лечебного плавания для здоровья и развития детей. Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. В статье указаны системы организма, органы, на которые плавание влияет наиболее эффективно.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительное плавание.

На сегодняшний день, здоровье – одна из главных ценностей человека. Необходимо заботиться о нем как в детстве, так и в сознательном возрасте. Рассматривая психологические и физиологические особенности детей младшего школьного возраста, можно утверждать, что детям в этот период необходима высокая двигательная активность. Очень важно в соответствии с возрастом и состоянием здоровья детей обеспечить им достаточный объем суточной двигательной деятельности. Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и

спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

Физкультура и спорт эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности. Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей учитывая особенности развития детского организма, совершенствовать деятельность центральной нервной системы, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии, занимался плаванием.

В физическом воспитании должны найти свое место как меры по укреплению здоровья ребенка и закаливанию его организма, так и умело подобранные игры, физические упражнения [2].

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.

Однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Умение плавать необходимо каждому современному человеку.

Плавание – является прекрасным средством физического развития и укрепления здоровья. Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улуч-

шают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию, организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям, нормализуется психоэмоциональное состояние.

Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов и периартикулярных тканей позвоночника, конечностей, а это является эффективным профилактическим средством остеохондроза и суставной патологии.

Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. При систематических и правильно организованных занятиях у юных пловцов увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм ребенка [1].

Также плавание способствует улучшению осанки и лечению некоторых заболеваний. В последнее время плавание стало важным средством лечебной физической культуры. Оно используется для предупреждения вредных последствий различных травм и увечий. Для этой цели разработана специальная система упражнений.

Лечебное плавание, так же, как и обычное плавание, помогает детям развивать разные группы мышц. 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 детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

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 [3].

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / учебное пособие. - М., 2001.
2. Епифанова В.А. Лечебная физическая культура. – М.: Медицина, 2001.
3. Чертов Н.В. Плавание / Электронный учебник, 2002.