

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ДОУ

Е.В. Миргородская, О.Б. Ведерникова
ЮУрГУ, г. Челябинск

В публикации представлены результаты экспериментального исследования по использованию занятий игровой направленности в процессе обучения плаванию детей третьего года жизни.

Актуальность. Состояние здоровья детей раннего возраста в существенной степени определяет уровень здоровья нации в будущем. В многочисленных публикациях последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. Наряду с причинами социального характера (уровень здравоохранения, экономические и экологические проблемы, условия жизни и т.п.) специалисты на одно из первых мест ставят неэффективность системы физического воспитания детей в семье и дошкольных учреждениях [1].

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи (1996), за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых (с 23,2 до 15,1 %) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6 %) и хронические заболевания (с 15,9 до 17,3 %). Вызывает тревогу то, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей [2].

Среди функциональных отклонений наиболее распространены отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата – от 61 % до 82 %, дыхательной системы – 30–40 %, кардио-респираторной системы – у 36 % дошкольников. Аллергические реакции отмечены, по данным разных авторов, у 15–25 % детей [4, 6].

Приведенные данные указывают на негативную тенденцию в состоянии здоровья у дошкольников. Поэтому задачи оздоровительного направления в системе дошкольного образования должны оставаться наиболее приоритетными. Особую значимость в их решении должна занимать научно-обоснованная организация системы физического воспитания детей дошкольного возраста [5].

Общезвестно, что плавание является одним из самых эффективных средств физического воспитания, способствующих всестороннему развитию двигательной функции детей и имеющих большое оздоровительное и прикладное значение.

Известно, что занятия в водной среде способствуют закаливанию организма, что выражается в снижении количества простудных заболеваний на 40–50 %, нормализации обмена веществ в организме, развитию мышечного корсета, опорно-

двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Как отмечает В.А. Парфенов [3] специфической особенностью плавания является и то, что человек находится и производит движения в необычной для себя среде – воде, физические, химические и биологические свойства которой во многом определяют характер воздействия на организм. Физические свойства воды (вязкость, плотность, удельный вес, температура, давление) с одной стороны затрудняют в ней движение тела, а с другой – создают опору для выполнения двигательных действий, тем самым, определяя влияние на организм человека.

Все эти особенности должны учитываться при проведении занятий по плаванию с людьми различного возраста. Особенно актуальным выглядит соблюдение данного положения с детьми раннего дошкольного возраста, поскольку, как указывают исследования специалистов, именно данный период является очень важным для формирования различных функций и систем организма. Знание особенностей формирования и развития функций и систем организма ребенка позволяет целенаправленно осуществлять педагогический процесс.

Регулярные, рационально организованные и целенаправленные занятия в форме подвижных игр, гимнастики, а также плавания, с детьми раннего возраста, крайне необходимы с целью оздоровительного и воспитательного характера. Считается общепринятым, что в возрасте до трех лет организм ребенка наиболее пластичен, и незначительные, но систематически повторяемые воздействия могут оказать значительное влияние на его развитие.

При проведении исследований мы исходили из предположения, что методика начального обучения плаванию будет эффективна в случае применения игровых ситуаций на воде.

Целью исследования было обосновать методику применения занятий плаванием игровой и оздоровительной направленности с детьми третьего года жизни в условиях ДОУ.

Организация и методы исследования. Исследование проходило в три этапа и проводилось в естественных условиях на базе МДОУ детский сад № 85 г. Челябинска с участием детей третьего года жизни в количестве 70 человек в период с 2002 по 2005 год. В педагогическом тестировании приняли

участие дети 2–3 – летнего возраста: 34 ребенка составили контрольную группу, 36 детей – экспериментальную, занятия проводились 2 раза в неделю. Контрольное тестирование было проведено до, и после окончания эксперимента. Плавательная подготовленность определялась на основании анализа следующих контрольных нормативов: передвижения на руках по дну бассейна, (м); опускание лица в воду (с); погружение головы в воду (с); выдохи в воду (к-во раз); лежание на груди при поддержке инструктора (с); лежание на спине при поддержке инструктора (с). После проведенного эксперимента выявлено снижение показателей простудной заболеваемости в экспериментальной выборке.

Результаты исследования. Анализ заболеваемости показал, что до эксперимента простудная заболеваемость детей составляла 61 % в контрольной группе и 56 % – в экспериментальной группе. После эксперимента в контрольной группе заболеваемость снизилась до 50 %, а в экспериментальной группе – до 36 %.

Заключение. Можно с основанием говорить о благоприятном воздействии плавания на детский организм. Это эффективное средство укрепления здоровья: предупреждение заболеваний у детей с ослабленным здоровьем, совершенствование механизма терморегуляции в виде закаливания. Это укрепление опорно-двигательного аппарата, нерв-

ной системы, мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

Литература

1. Гоббель, В.Г. *Каким быть специалисту по физической культуре для работы с детьми дошкольного возраста* / В.Г. Гоббель // *Теория и практика физической культуры*. – 1994. – № 3–4. – С. 28.
2. Никольская, С.В. *Физическое развитие детей дошкольного возраста* / С.В. Никольская, Е.Б. Сологуб, Г.П. Виноградов. – СПб.: Просвещение, 1993. – 245 с.
3. Парфенов, В.А. *Синхронное плавание* / В.А. Парфенов. – М., 1979. – 78 с.
4. Чернышенко, Ю.К. *Структура и содержание подготовки специалистов по дошкольному физическому воспитанию* / Ю.К. Чернышенко // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 1996. – № 2. – С. 52–57.
5. Шарманова, С.Б. *Физическое воспитание в системе общественного дошкольного образования: состояние и проблемы* / С.Б. Шарманова // *Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: сб. науч. тр.* – Челябинск: Изд-во УралГАФК, 2001. – С. 114–122.
6. *Экология и здоровье детей* / под ред. М.Я. Студеникина, А.А. Ефимовой. – М.: Медицина, 1998. – 384 с.