

Важно отметить, что данный проект несет в себе долгосрочный эффект, который заключается в том, что у детей дошкольного возраста формируется понимание основ здорового образа жизни и его составляющих, а у участников-волонтеров появляются альтернативы пагубным привычкам. Правильный процесс развития знаний о здоровом образе жизни и профилактики зависимостей позволит сформировать в будущем здоровую, успешную личность.

Заключительное анкетирование показало, что уровень знаний участников проекта о вреде различных видов зависимостей вырос с 65% до 96%, а 90% хотели бы продолжить свою волонтерскую деятельность и продолжить участие в проекте.

Таким образом, подростки и молодежь, будучи вовлеченными в интересную для них проектную и социально-значимую деятельность, усваивают информацию, а вставая на место учителя и становясь наставниками, понимают важность проведения профилактических мероприятий.

Библиографический список

1. Антонов Ю.Е, Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.
2. Елкина Н.В, Куров В.Н.1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. /Сост. Н.В.Елкина, В.Н.Куров и др. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 387 с.

Фролова В. А., Бараковских К. Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается плавание как основное средство оздоровления младших школьников. Выявлены особенности улучшения здоровья младших школьников. Раскрыты преимущества

занятий плаванием, как эффективного средства, позволяющего повысить общий уровень здоровья ребенка в целом.

Ключевые слова: плавание, младшие школьники, средство, здоровье, оздоровление.

Плаванием занимались еще с древних времен. Уже в древней Греции многие ученые признавали пользу от занятия данным видом активной физической деятельности. Плавание зачастую использовалось, как оздоровительная, и гигиеническая процедура. На сегодняшний день актуальность занятия плаванием несколько не уменьшилась, а наоборот возрастает. Многие люди, в том числе взрослые и дети занимаются данным видом деятельности для развития различных физических качеств и для улучшения здоровья организма в целом.

В этой связи стоит отметить, что плавание на современном этапе рассматривается многими специалистами, как важнейшее средство оздоровления младших школьников. Для наибольшего понимания рассмотрим основные положительные стороны занятия плаванием для младших школьников ниже.

Плавание является важнейшим средством, позволяющим всесторонне развить организм ребенка. Стоит отметить, что плавание является наиболее эффективным средством закаливания, а также повышения стойкости организма ребенка к воздействию со стороны внешней среды (простудные заболевания, низкие температуры и т.п.). Вода обладает очень высокой теплопроводностью, чем и объясняется её закаливающее воздействие [1].

Важно отметить, что плавание является важнейшим физическим упражнением для младших школьников так, как позволяет развить сердечнососудистую и дыхательную систему, что в свою очередь позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат школьника. Плавание позволяет развить практически все группы мышц ребенка [2]. Систематические занятия плаванием развивают быстроту, силу, выносливость, а также подвижность в суставах и координацию движений.

Упражнения, выполняемые в воде очень важны так, как укрепляют мышцы туловища, что очень важно для формирования красивой и правильной осанки у детей. Благодаря горизонтальному положению тела ребенка, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела,

плавание, как вид физической деятельности позволяет устранить нарушения в осанке (сколиоз, кифоз, сутулость).

Непрерывная, постоянная работа ног в темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. У всемирно известных пловцов подвижность в голеностопных суставах невероятно высока и они способны оттянуть носки практически, как балерины.

Занятия плаванием позволяют укрепить аппарат внешнего дыхания, увеличить ёмкость лёгких, а также объём грудной клетки младшего школьника, поскольку давление воды усложняет выполнение вдоха и выдоха и соответственно мышцы, со временем укрепляются и развиваются [3].

Стоит отметить, что занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания.

Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечнососудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови, увеличивая сопротивляемость к различным заболеваниям (инфекционным и иммунным).

Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 24° градуса цельсия человек теряет около 100 ккал тепла.

Продолжительное пребывание в воде оказывает положительное, успокаивающее воздействие на нервную систему школьника, повышая его эмоциональную устойчивость, обеспечивая здоровый и спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность ребенка. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

Плавание как вид физической активности содействует не только физическому оздоровлению организма младшего школьника, но и решению его различных психологических проблем. Стоит отметить, что не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость. Некоторые школьники боятся входить и погружаться в воду, боятся брызг и глубины, а у некоторых детей боязнь перед тем, что они не смогут выполнить правильно то или иное упражнение [4].

Психологами установлено, что главная опасность на воде не действия в ней, а неуверенность школьников в собственных силах. Именно поэтому работа тренеров, учителей направлена на то, что бы преодолеть различные страхи и повысить уверенность детей в себе. В этой связи можно сказать, что плавание является эффективным средством решения различных психологических проблем.

Занятия плаванием позволяют развить следующие черты характера младших школьников: решительность, целеустремленность, смелость, самообладание, настойчивость, умение работать в коллективе, дисциплинированность.

К важным особенностям плавания следует отнести то, что оно доступно практически для всех детей – девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника, нарушениями сердечнососудистой системы, последствиями полиомиелита, ампутантов, ослабленных и других [5].

Также бывают интересные случаи, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатками в развитии с целью оздоровления организма и в итоге они становятся всемирно известными спортсменами. Так было, например, с Дон Фрезер, она начала заниматься плаванием, для того чтобы восстановиться после перенесённого полиомиелита. Занятия плаванием её очень понравилось, и она стала заниматься на постоянной основе данным видом физической деятельности. В итоге она выиграла три Олимпиады. Будущую чемпионку Европы и СССР Тину Леквеишвили мама привела заниматься плаванием, обеспокоенная её плохой осанкой. Данные примеры, безусловно, являются очень показательными. Но в

то же время достижение высоких спортивных показателей не так важно. Младшим школьникам необходимо прививать любовь к плаванию в целом, как эффективному методу оздоровления и совершенствования физиологических и психических качеств организма.

Таким образом, плавание, безусловно, является одним из наиболее важных средств оздоровления младших школьников на сегодняшний день. Всестороннее положительное воздействие плавания, как вида активной физической деятельности невозможно отрицать. Плавание позволяет развить практически все группы мышц и укрепить здоровье ребенка в целом. Поэтому систематическое занятие плаванием является важнейшим условием оздоровления младших школьников.

Библиографический список

1. Булгакова, Н. Ж., Попов, О. И., Распопова, Е. А. Теория и методика плавания. – М.: Academia, 2014. – 320 с.
2. Григорьева Е. А., Белоусова К. В. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма младших школьников // Азимут научных исследований: педагогика и психология: научный журнал. – 2018. – № 2. – С. 49-51.
3. Елизарова, Е. М. Физическая культура. 2-4 классы. Уроки двигательной активности. – М.: Учитель, 2014. – 96 с.
4. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания. Учебное пособие. – М.: Юрайт, 2017. – 174 с.
5. Муллер, А. Б., Дядичкина, Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2013. – 432 с.

Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. Рассмотрена необходимость и актуальность использования здоровьесберегательных технологий в образовательном процессе.