

**ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКИ НА
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ**

Tillayev Dilshod Vasiyevich

Магистрант университета ALFRAGANUS

Аннотация: В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение влияния физкультурно-оздоровительной методики по обучению плаванию на функциональное состояние детей 6-10 лет. Выявлено, что регулярные занятия плаванием в условиях детских дошкольных учреждений положительно влияют на физическое развитие, функциональные показатели и физическую подготовленность детей. Применение разнообразных методов обучения (словесных, наглядных и практических), а также структурированное занятие (разминка, основная часть, заключительный этап) обеспечивают успешное усвоение техники плавания и общее укрепление здоровья.

Ключевые слова: плавание, физкультурно-оздоровительная методика, дети 6-10 лет, функциональное состояние, физическое развитие, методика обучения.

Введение

Современные тенденции указывают на ухудшение здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. По статистике, около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом развитии. Одной из причин этого является гиподинамия и недостаточный уровень двигательной активности.

Средний дошкольный возраст – критически важный этап формирования личности и физического состояния ребёнка. Одним из наиболее эффективных средств физического развития в этом возрасте является **плавание**, которое активизирует работу всех основных систем организма.

Сегодня все очевиднее прослеживается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков, студенческой молодежи, взрослого населения. Около 90% детей дошкольного и школьного возраста имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. Ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности, гиподинамия среди детского и взрослого населения.

Средний дошкольный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды. В настоящее время многие дошкольные образовательные учреждения имеют возможность проводить не только физкультурные занятия на суше, но и в воде. Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Уровень умений и навыков плавания у детей среднего дошкольного возраста имеют в основном показатели ниже среднего уровня. Цель исследования: выявить влияние физкультурно-оздоровительной методики по плаванию на функциональное состояние детей 6-10 лет.

В ходе работы, были использованы комбинации методик обучения детей плаванию, что дало положительный результат. Доказано, что программа физкультурно-оздоровительных, которая была использована в данном эксперимент оказывает существенное влияние: на физическое развитие до среднего и выше среднего уровней; функциональное состояние - до средних и высоких уровней; физическую подготовленность - до средних уровней. Испытуемые в ходе эксперимента стали крепче и выносливее, а их показатели выросли.

При обучении плаванию были использованы три основные группы методов: словесными, наглядными и практическими.

Словесные методы используют описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения.

Практические методы включают: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный и игровой методы.

Метод упражнений - этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений в уроке, их сложности, количества повторений и т.д. Метод разучивания по частям - разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Метод разучивания в целом-сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Соревновательный и игровой методы - у этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.

Занятия плаванием в группах проводились 2-3 раз в неделю по 45 мин и делились на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап (разминка 5-8 мин на суше). Он включал несколько идентичных подготовительных имитационных упражнений, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений (ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами).

К таким упражнениям относят:

- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);

- имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.);

- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами т. д.).

Основной этап (30-35 мин на воде). На этом этапе используются общеразвивающие и специальные физические упражнения для освоения с водой и изучения техники плавания (вдохи и выдохи в воду, передвижения, прыжки в воде, лежание на поверхности воды, скольжение, игры и развлечения, подводные упражнения к стилям в полной координации).

Заключительный этап (3-5 мин). На заключительном (восстановительном) этапе проводились игры успокаивающего характера, игры на внимание и произвольное (свободное) плавание.

По итогам проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что возраст 5-6 лет наиболее благоприятен для освоения детьми элементов спортивного и прикладного способов плавания. К пяти годам дети развивают уже достаточно силы и координации для выполнения базовых навыков техники плавания. Именно в это время дети с большой охотой учатся плавать.

2. Выявлены особенности физкультурно-оздоровительной методики и применены на практике. Результаты основаны на тестах, проведенных с детьми.

3. Физическое состояние детей улучшилось. Наблюдается тенденция к увеличению скорости плавания и улучшению техники. Таким образом, мы убеждаемся, что данный эксперимент был успешен и методика приносит положительные результаты.

Заклучение

1. Возраст 5-6 лет является оптимальным для начала освоения плавания, так как в этом возрасте у детей достаточно сил и координации для изучения базовой техники.

2. Разработанная и апробированная физкультурно-оздоровительная методика показала высокую эффективность в практическом применении.

3. Регулярные занятия плаванием улучшают физическое и функциональное состояние детей, что подтверждает целесообразность внедрения данной методики в программы физического воспитания дошкольных и школьных учреждений.

Литература

1. Бальсевич В.К. Теория и практика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

2. Виленский М.Я., Гончаров С.Ф. Основы здорового образа жизни. - М.: Академия, 2011.

3. Матвеев Л.П. Общая теория физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2005.

4. Мухина В.С. Возрастная психология. - М.: Просвещение, 2000.

5. Новикова Л.Ф. Плавание для детей. - СПб.: Питер, 2015.