Семенова Ирина Юрьевна
тренер-преподаватель
АУ ДО «СШ «Атал»
г. Козловка, Чувашская Республика

ФИЗИЧЕСКОЕ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Аннотация: *в статье рассматривается плавание как олимпийский водный вид спорта и инструмент всестороннего развития школьников. Раскрыто понятие физического развития, его цель и задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Показано положительное влияние плавания на физическое развитие: укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, развитие координации, закаливание и укрепление иммунитета. Охарактеризовано влияние на умственное развитие: стимуляция мозговой деятельности, развитие памяти и когнитивных способностей, мелкой моторики, речи, ощущений и восприятия, умения владеть собой, дисциплины, самостоятельности и социализации. Сделан вывод, что плавание укрепляет здоровье и совершенствует физические и умственные способности школьников.*

Ключевые слова: *укрепление, профилактика, рост, работоспособность, закаливание, правильная осанка, мозговая деятельность, память, когнитивные способности, социализация.*

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Это один из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Огромное количество людей посещают бассейны, осваивая различные стили плавания, и с удовольствием отдыхают на открытых водоёмах.

Плавание имеет огромное значение для физического и умственного развития детей.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Физическое развитие – это биологический процесс изменения форм и функций организма человека вследствие естественного роста.

Цель физического развития – гармоничное развитие личности.

Задачи физического развития.

Образовательные:

− формирование двигательных умений и навыков;

− овладение элементарными знаниями о своём организме и способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

− формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

− разностороннее развитие ребёнка.

Оздоровительные:

− охрана жизни и укрепление здоровья ребёнка;

− физическое совершенствование функций организма;

− повышение работоспособности.

Физическое развитие человека включает в себя:

− показатели массы тела и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной ёмкости лёгких, силы мышц, внешние признаки телосложения: формы грудной клетки, осанки и др.;

− уровень развития двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости;

− общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;

− состояние здоровья.

А теперь разберём, как плавание положительно влияет на физическое развитие школьников.

1. *Укрепление сердечно-сосудистой системы.* Плавание укрепляет сердечную мышцу, повышает устойчивость организма к нагрузкам; горизонтальное положение тела в воде облегчает работу сердца, а давление воды улучшает кровообращение.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. *Развитие дыхательной системы.* Занятия плаванием позволяют развивать дыхательную мускулатуру и органы дыхания. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшаются вентиляция и газообмен.

3. *Рост и укрепление опорно-двигательного аппарата.* Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению во время плавания разгружается позвоночник от давления на него веса тела. В работу включаются практически все группы мышц, что способствует формированию крепкого «мышечного корсета».

4. *Формирование правильной осанки.* Регулярные занятия помогают предотвратить и скорректировать нарушения осанки детей: сколиоз, кифоз, сутулость.

5. *Профилактика плоскостопия.* Плавание интенсивно тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию детской стопы и предупреждает плоскостопие.

6. *Развитие координации и ловкости.* Сложная координация движений рук, ног, дыхания и поворотов головы тренирует нервную систему, развивает нейронные связи и улучшает равновесие.

7. *Повышение работоспособности.* Систематические занятия плаванием развивают выносливость, силу, быстроту и усиливают работоспособность.

8. *Закаливание и укрепление иммунитета.* Контрастные температуры воды и воздуха тренируют терморегуляцию, повышают сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие детей, но и на умственное.

Умственное развитие – это характеристика способов, форм и содержания мышления человека. Развитие умственных способностей зависит от особенностей становления психики ребёнка. Во время обучения и воспитания активизируется умственная деятельность и происходит усвоение знаний детьми.

Цель умственного развития – формирование познавательной деятельности.

Задачи умственного развития:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

− развитие мыслительной деятельности;

− становление правильной речи;

− сенсорное развитие;

− формирование знаний о предметах и явлениях окружающей жизни.

Умственное развитие включает в себя внимание, память, воображение, мышление, наблюдательность, качества личности: самостоятельность, инициативность, настойчивость.

Итак, рассмотрим, какое значение имеет плавание для интеллектуального развития школьников.

1. *Стимуляция мозговой деятельности.* Плавание увеличивает приток крови к мозгу, улучшает его питание кислородом и повышает эффективность работы мозговых клеток.

2. *Развитие памяти и когнитивных способностей.* При обучении плаванию не требуется механического запоминания, здесь большое внимание уделяется осмысленному усвоению знаний и развитию логического мышления. Занятия способствуют формированию краткосрочной и долгосрочной памяти, совершенствуют зрительно-моторную координацию, тренируют произвольное внимание и воображение. Всё это помогает освоению школьных дисциплин.

3. *Улучшение мелкой моторики.* Выполнение ныряний и прыжков за предметами, выполнение упражнений с различными предметами стимулирует мелкую моторику.

4. *Положительное влияние на нервную систему.* Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на работу нервной системы.

5. *Развитие речи.* Дыхательные упражнения укрепляют дыхательные мышцы, что важно для правильной речи.

6. *Развитие ощущения и восприятия.* Упражнения по освоению с водой помогают приобрести следующие качества пловца: чувство воды (плотность, давление), ощущение лёгкости, конкретно-образное восприятие.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7. *Умение владеть собой.* Обучение всем стилям плавания учит сосредотачиваться, воспитывает силу воли, учит последовательно достигать поставленной цели.

8. *Формирование дисциплины и самостоятельности.* Регулярные занятия плаванием воспитывают привычку к распорядку, ответственность за внешний вид, прививают стойкие гигиенические навыки.

9. *Социализация.* Групповые занятия в бассейне помогают детям работать в команде, учат поддерживать друг друга и общаться со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, плавание – это не только обучение технике, а мощный инструмент для всестороннего развития детей, укрепления здоровья, совершенствования физических и умственных способностей школьников.

Список литературы

1. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : ИНФРА-М, 2024. – 290 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)