

**Науково-практична
конференція студентів та молодих вчених
«Фізична активність і якість життя людини»**

28 травня 2019 року

Харківський національний медичний університет

**Кафедра фізичної реабілітації та
спортивної медицини з курсом фізичного виховання
та здоров'я**

Умаха М. Ч.

Технології навчання плаванню

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини
з курсом фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет
Науковий керівник ст. викл. Стратій Н. В.

Вступ. Плавання є життєво необхідним умінням. Кожна людина народжується на світ вже з плавальними рефlekсами, та на жаль через деякий час ми їх втрачаємо. Якщо згодом не розвивати ці рефлекси, то у людини може статися страх води й людина ніколи не навчиться плавати.

Мета. Встановити вплив плавання на організм дітей та місце розваг у навчанні та тренуванні дітей.

Виклад матеріалу. Спеціалісти в дитячій психології встановили, що діти не відчують страху на воді та дії в ній, а страх проявляється через боязнь глибини., тому саме змалечку дітей потрібно навчати вільно відчувати себе у воді, аби захистити їх життя.

Розважальні та розвивальні вправи на воді корисно впливають м'язову систему дитини її оздоровленню та зміцненню. М'язовий апарат дитини розвинутий слабкіше ніж у дорослої людини, але він краще тягнеться. Цим можна пояснити швидке стомлювання та відновлювання дітей. Добре відомо, що у процесі плавання працюють всі групи м'язів які добре розвинені вже до 3-5 років. Під час занять у воді дитина позбавляється статичного навантаження на хребет, що добре впливає на його формування, та формуванні правильної постави.

Сучасні технології навчання плаванню спрямовані на опанування дітьми водної стихії з самого народження. В наш час існує можливість навчити кожну дитину плавати, наприклад у ванній кімнаті, причому цілий рік, без перерв. Дітям 1.5-2.5 років та грудного віку, цього буде цілком достатньо для того, щоб вони нормально розвивались та набули базові вміння для найближчого плавання в басейнах.

Якщо не навчати немовля, то в подальші роки навчання може проходити складніше, але саме анатомічна та фізіологічна своєрідність дитини допомагають її освоїти рухи у воді. Діти у цей період мають часте і поверхневе дихання, і тому організм потребує багато кисню. знаходження у водному середовищі та виконання різних вправ приводить до зміцнення дихального апарату. Головним принципом занять є поступовість і плановість вдосконалення вроджених та малоефективних інстинктивних рухів до усвідомлених і активних. При регулярних заняттях плаваннях на кору головного мозку впливають сигнали, що викликають сприйняття уроку.

Методика навчання плаванню складається з 3 етапів: перший — імітування на суші плавальних рухів; другий — освоєння дитини у воді; третій — дитину навчають плавати, тримаючи її за руки при вільному плаванні.

Висновок. Отже, було встановлено, що плавання зміцнює серцево-судинну та м'язову систему дитини, також діти найбільше піддаються навчанню під час гри, адже грати у щось нове та невідоме викликає у дітей стимул пізнавати це знову і знову. Було встановлено що розвиток дітей від грудного до шкільного віку є періодом швидкого фізіологічного і психічного розвитку людини, в цей час формуються її перші якості які знадобляться на протязі усього життя. Особливий цей період тим, що саме дошкільний вік забезпечує загальний розвиток, що дає змогу на придбання будь-яких спеціальних знань і навичок. Разом з усім вище сказаним необхідно пам'ятати, що індивідуальний підхід є обов'язковим в роботі з дітьми.