



Мастер-
КЛАСС

В гостях у профи

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ работа с детьми в детском доме на занятиях плаванием

Павел Александрович Григорьян, *инструктор по физической культуре Санаторного детского дома № 17, г. Москва*

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает, что для каждого человека жизненно необходимы: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, все дети поступают в детский дом из неблагополучных семей, с ослабленным соматическим и психологическим здоровьем. Поэтому реабилитация и сохранение здоровья детей, их физическое и психологическое развитие являются приоритетными в организации жизнедеятельности детского дома.

Система общефизической подготовки, включающая различные

виды и формы физического воспитания, призвана создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Спорт — это, пожалуй, «единственный социальный институт, где индивид может выполнять социально значимые роли в наиболее раннем возрасте». И это определяет ряд важных аспектов социально-психологического значения спорта для социализации детей-сирот.

Во-первых, активное участие в социальной жизни предполагает определённую ответственность, что важно для развития самосознания.

Во-вторых, дети-сироты, включённые в активную социальную (спортивную) деятельность, менее всего подвержены случайным влияниям, их поведение более управляемо. Кроме того, занятия спортом формируют такие качества личности, развитие которых в иных сферах социальной деятельности затруднено. Некоторые из них (например, настойчивость и упорство), конечно же, могут формироваться и в





других сферах деятельности. Но особенность состоит в том, что спортивная игра в силу природы, как и всякая другая игра, «является средством обучения различным социальным ролям и моделям поведения». Наконец следует учитывать также, что «набор определённых качеств, приобретённых в процессе занятий спортом, может быть перенесён и использован в любой другой социальной деятельности».

Гармоничное формирование и развитие организма ребёнка возможны лишь при достаточной двигательной активности. Движение является естественной биологической потребностью детей, а ограничение мышечной активности приводит к тому, что на последующих возрастных этапах эффективность освоения жизненно необходимыми навыками снижается. Именно поэтому стимулировать двигательную активность ребёнка необходимо начинать с ранних лет.

Наряду с физическими упражнениями для стимуляции двигательной деятельности широко используется плавание. Занятия в воде являются стимулом к активному развитию ребёнка, воздействуют практически на все органы и системы детского организма. Это универсальное средство закаливания, физического развития, воспитания.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Прежде всего, мышечная система ребёнка дошкольного возраста развита слабо, её масса составляет 22–24% массы тела. У ребёнка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении — удлиняются.

Плавательные движения ребёнок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые

Мастер-КЛАСС

мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребёнка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной нагрузкой в течение довольно длительного времени.

Сердечно-сосудистая система ребёнка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объём крови у ребёнка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения её по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Но надо иметь в виду, что сердце ребёнка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспособляется к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребёнка надо учитывать при выборе физических упражнений.

При плавании органы кровообращения ребёнка находятся в облегчённых условиях деятельности благодаря положению тела пловца, близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение её к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.





Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и лёгкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегчённое проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная ёмкость лёгких возрастает у них до 1800–2100 см.

Опорно-двигательный аппарат ребёнка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребёнка мягкий, эластичный, естественные кривизны его ещё не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъёмная сила воды, поддерживающая ребёнка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство.

Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым

создаются благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твёрдой опоры нижних конечностей — тазового пояса.

Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

Зачастую у ребёнка, оказавшегося в детском доме, в деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, поэтому, как правило, ребёнок очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Этому ребёнку свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем внимание его рассеяно, и каждое движение необходимо комментировать и заострять внимание на деталях. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

Большим плюсом в обучении плаванию в стенах детского дома является чрезмерный инстинкт соперничества у детей. Иногда он может переходить разумные границы: даже родные братья начинают мешать друг другу, топить и драться. Сравнивая работу в бассейне детского дома с обучением в любом другом бассейне, могу сказать, что дети учатся плавать значительно быстрее в стенах детского дома. Их злят и раздражают чужие успехи. Поэтому даже те дети, кто изначально показывал нулевые результаты, догнали и перегнали тех, кто уже умел плавать.

Основной проблемой я считаю нежелание у детей доводить начатое дело до конца. Они бросают процесс обучения, как толь-





ко чувствуют, что догнали своих сверстников. Приходится стимулировать их, прибегая к наказаниям, а порой и выгоняя с занятий.

У детей свойства центральной нервной системы таковы, что они быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию воспитанников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большей точности движений. Ребят мотивирует напоминание о том, что за упражнением последует отдых и купание.

Мастер-КЛАСС

Правильное физическое воспитание ребёнка немислимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры — при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребёнка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением. **В,Ш**

