

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ В
УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Шестакова Романа Сергеевича

Научный руководитель

профессор, доктор медицинских наук _____

В.В. Храмов

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____

В.Н. Мишагин

Саратов 2021

Плавание в физическом воспитании детей

Плавание как раздел базовой части программы физического воспитания

Плаванием можно заниматься, начиная с дошкольного возраста, и даже с грудничкового возраста.

Однако самым оптимальным периодом для освоения способов плавания, считается младший и средний школьный возраст. Данный возрастной период характеризуется высокими темпами прироста всех физических качеств, высокой двигательной активностью, большой восприимчивостью к новым движениям, интересом к занятиям физическими упражнениями, в частности, плаванием.

Согласно «Комплексной программе физического воспитания», начинать освоение плавания рекомендуется с 4-го класса. Но в школах, имеющих бассейн, рекомендуется приступать к обучению плаванию, начиная с 1-го класса. В таких школах занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы.

Рабочей программой по плаванию предусматривается обучение учеников начальной школы основам плавания в глубокой воде. Они должны научиться нырять, проплывать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, проплывать дистанцию 50 м, соблюдая правильную координацию движений рук и ног, играть в подвижные игры, прыгать в воду.

Регулярные занятия плаванием в течение года позволяют учащимся к окончанию начальной школы проплывать за занятие дистанцию 300-400 м, освоить технику 4-х спортивных способов плавания, стартов, уметь играть в подвижные игры на воде и участвовать в соревнованиях. Нормативные требования для учащихся 1-2 классов – 25 м кролем на спине.

В среднем звене общеобразовательной школы продолжается закрепление и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, ныряния в длину и глубину. Изучается техника прикладных способов плавания, поворотов, эстафетное плавание. Учащиеся знакомятся с правилами проведения соревнований и основными приёмами техники водных видов спорта (водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду).

В старших классах проходит совершенствование техники изученного материала, углубляется изучение технических и тактических приёмов водного поло, синхронного плавания. Изучение техники прикладного плавания включает такие умения и навыки, как ныряние в глубину и длину, поиск под водой, освобождение от «захватов» тонущего и транспортировка уставшего или «пострадавшего» к борту. Учащиеся участвуют в организации и проведении соревнований по плаванию младших классов.

На всех этапах обучения в школе учащиеся изучают теоретические основы данной дисциплины. В начальной школе учащиеся изучают название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения; влияние плавания на состояние здоровья; правила гигиены и техники безопасности; поведение в экстремальной ситуации. В средней школе – название упражнения и основных признаков техники, влияние занятий

плаванием на развитие выносливости, координационных способностей, правила соревнований и определение победителя, участвуют в организации и проведении соревнований. В старших классах – биомеханические особенности техники плавания, правила плавания в открытом водоеме, доврачебную помощь пострадавшему. Учатся выполнять обязанности судьи. Постигают основы методики и организации занятий с младшими школьниками, формируется умение осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками (В.В. Попова, И.Н. Саликова, 2016).

Индивидуальный поход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности

В средней и старшей школе, как правило, встречаются учащиеся, которые в силу различных причин: освобождение по состоянию здоровья, приход из других школ и т.п. не освоили или только приступили к занятиям плаванием. При организации занятий с такими детьми необходимо использовать программный материал начальной школы, предварительно определив, насколько занимающийся владеет навыком плавания. В зависимости от подготовленности обучающийся относится к определенной группе (Правдов М.А., 2013).

В группу наименее подготовленных, включаются те дети, которые не умеют передвигаться по поверхности воды и боятся воды. По внешним признакам чувство водобоязни проявляется в неспособности занимающихся погружаться с головой под воду, открывать под водой глаза, в постоянном желании держаться за твердую опору.

Ко второй группе относят таких занимающихся, которые могут погружаться с головой под воду, не боятся открывать в воде глаза и способны плыть по поверхности хотя бы несколько метров или делать попытку к передвижению.

Третья группа комплектуется из тех детей, которые могут передвигаться по поверхности воды на расстоянии 10-15 м.

В четвертую группу рекомендуется включать учащихся, которые проплывают неспортивными способами расстояние более 25 метров.

В пятую – умеющие плавать спортивными способами.

Желательно при этом распределять занимающихся в группы по возрасту, так как это существенно влияет на качество обучения. Специалисты выявили, что примерно одинаково осваивают движения в воде дети 6 -7 лет, 8 – 10 лет, 16 лет и старше. С детьми младше 6 лет лучше проводить индивидуальные занятия.

Влияние плавания на организм занимающихся

Плавание является прекрасным средством закаливания и адаптации организма к воздействию низких температур, повышения сопротивляемости

простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие.

Специалисты (Фролова С.М., Андреев Т.А., 2019) отмечают, значение плавания как уникального физического упражнения, содействующего физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Плавание гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Плавание - аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста - соматотропина - в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и лёгких.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются.

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 с задержкой дыхания, ныряние, погружение под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца, что благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. 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.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови - увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

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

Занятия плаванием позитивно воздействует на вестибулярный аппарат, повышая статокINETическую устойчивость и улучшая чувство равновесия.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие (Попова В.В. и Саликова И.Н., 2016).

Кроме того, необходимо отметить, что умение плавать является жизненно необходимым навыком для человека, который однажды приобретённый сохраняется у человека на всю жизнь.

К сожалению, ежегодно происходит огромное количество несчастных случаев на воде из-за того, что люди не умели плавать. Так М.А. Правдов (2013) приводит данные ЮНЕСКО, согласно которым ежегодно из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные плаванию. Но каждый, не умеющий плавать или хотя бы держаться на поверхности воды, оказавшийся на берегу любого, даже самого, казалось бы, безобидного водоёма и добравшийся до воды, подвергает свою жизнь опасности. Умеющий плавать человек, оказавшись в воде, никогда не рискует жизнью. Он знает, что, либо доплывёт до берега или какого-то плавсредства, либо сумеет продержаться на воде, пока не подоспелет помощь. Несчастные случаи на воде происходят также в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке, яхте и других плавсредствах. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь придти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь.

Ну и, конечно, неопределимо значение плавания в физическом воспитании детей, с различными особенностями в развитии и здоровье: с искривлениями позвоночника, нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича, ампутантов, ослабленных и так далее. Известны случаи, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатками в физическом развитии в чисто лечебных целях, а становятся известными спортсменами. Так было, например, с Дон Фрезер, которая пришла плавать, чтобы восстановиться после перенесённого полиомиелита, а стала победительницей трёх Олимпиад. А будущую чемпионку Европы и СССР Тину Леквеишвили мама привела заниматься в бассейн, обеспокоенная её плохой осанкой. Важно начать заниматься плаванием и полюбить его.

Механизмы воздействия водной среды на организм человека

Физические упражнения в воде вызывают физиологические изменения в организме, обусловленные влиянием температурного, механического и химического факторов. Соприкосновение большой массы воды с телом способствует его охлаждению; потере тепла.

В ответ на раздражение терморцепторов кожи изменяется просвет кровеносных сосудов, проницаемость стенок капилляров, происходит усиление лимфо- и кровообращения, раскрытие резервных капилляров, увеличиваются интенсивность обмена веществ, насыщение крови кислородом.

Нахождение в теплой воде способствует расслаблению мышц, уменьшает спастические проявления, снижая тяжесть тела и отдельных его частей, облегчая выполнение упражнений.

Плавание оказывает тренирующее действие на собственно дыхательную мускулатуру. Например, плавание стилем «брасс» на груди способствует ритмичному и полному дыханию благодаря цикличности движений, сочетающихся с дыханием, а давление воды на грудную клетку и переднюю брюшную стенку способствует полному выдоху, сочетание движения и дыхания хорошо влияет на развитие экскурсии грудной клетки и эластичности тканей.

При плавании вырабатывается ритм дыхания – один из компонентов двигательного навыка, образующегося в порядке условно-рефлекторных связей.

При регулярных тренировках увеличивается показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ); увеличивается окружность грудной клетки; повышается насыщение крови кислородом, улучшается приспособляемость организма к гипоксии.

Отсутствие статического напряжения и циклический ритм движений благоприятно влияют на кровообращение и сердечно-сосудистую систему.

При систематических тренировках увеличивается минутный объем сердца, урежается пульс, нормализуется артериальное давление, улучшается кровообращение, способствуя усилению притока крови к сердцу и устранению застойных явлений в малом и большом кругах кровообращения.

Таким образом, мы можем говорить о неопределимом механизме воздействия водной среды на организм занимающихся как средства оздоровления, закаливания и формирования иммунитета, а также повышения физической работоспособности. Что и определяет применение плавания в организации занятий с детьми в специальных медицинских группах (И.В. Переверзева, А.И. Ушников, О.В. Арбузова, 2016).

Организация занятий плаванием в специальной медицинской группе

При проведении занятий в специальной медицинской группе, где плавание является основным видом физических упражнений, занятия

планируются с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

В процессе занятий с детьми, включенными в специальную медицинскую группу, решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, закаливание и повышение уровня работоспособности;
- нивелирование функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии и двигательной подготовленности;
- реабилитация после перенесенных заболеваний;
- содействие стойкой компенсации нарушений в деятельности различных органов и систем, вызванных тем или иным заболеванием;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- приобретение навыков плавания различными способами.

При планировании и проведении учебных занятий по плаванию с этим контингентом следует придерживаться следующих правил:

- дозировка плавательных упражнений должна нарастать планомерно, плавательные упражнения должны чередоваться с активным отдыхом;
- рационально распределять учебный материал с учетом ответной реакции организма на физическую нагрузку;
- подбирать упражнения строго индивидуально, в соответствии с диагнозом;
- при выполнении заданий обращать особое внимание на постановку правильного дыхания;
- исключать упражнения, требующие больших мышечных усилий, с задержкой дыхания;
- чередовать физические упражнения со специальными дыхательными.

При учете интенсивности и объема выполненной плавательной нагрузки необходимы врачебно-педагогические наблюдения и наблюдение за внешними признаками утомления во время выполнения упражнений. Чрезмерная нагрузка может вызвать общую слабость, повышенную утомляемость, учащенное сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца и др. В этих случаях Л.А. Кирьянова, А.В. Федорова, Л.Б. Ефимова-Комарова (2007) рекомендуют срочно скорректировать нагрузку, средства и методы, и, даже, проведение углубленного врачебного обследования.

При оптимальной организации занятий плаванием в СМГ сдвиги физиологических показателей проявляются умеренной динамикой. В зависимости от характера и интенсивности нагрузки частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания повышаются; период восстановления показателей до исходного уровня обычно не превышает 5-10 мин. Вес тела существенно не меняется. Жизненная емкость легких и мышечная сила могут увеличиваться или умеренно снижаться (в последнем случае это свидетельствует о наступлении утомления). Небольшая степень утомления на занятиях плаванием с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, вполне допустима, считают И.В. Переверзева, А.И. Ушников, О.В. Арбузова, 2014

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Известно, что вопросы физического воспитания детей тесно связаны с проблемой их здоровья. Современные условия жизни резко снизили частоту тех форм заболеваний, которые в прошлом тяжело отражались на здоровье детского населения. В общем комплексе факторов, способствующих укреплению здоровья подрастающего поколения, сегодня все большую роль играет государственная система обязательного физического воспитания в дошкольных и школьных учреждениях.

Традиционная система физического воспитания в школьном возрасте, предусматривающая двухразовые или трехразовые в неделю обязательные занятия по физической культуре для всех медицинских групп, не покрывает дефицита их двигательной активности. Это в немалой степени усугубляется недочетами в проведении занятий: их малой моторной плотностью, слабой эмоциональностью, однообразием методических подходов и нередко отсутствием должной материальной базы. Мало используются круглогодичные занятия на открытом воздухе.

Вместе с тем имеются резервы для более полноценного использования разнообразных средств массово-оздоровительной физической культуры как для здоровых школьников (основной медицинской группы), которые в силу тех или иных обстоятельств не могут заниматься спортом в ДЮСШ, так и для школьников, относимых к подготовительной или даже к специальной медицинской группе.

Нами было проведено исследование влияния оздоровительного плавания с лечебно-профилактической целью в Базарно-Карабулакской средней общеобразовательной школе № 2 на базе физкультурно-оздоровительного комплекса, среди школьников 7-9 и 10-11 лет, отнесенных к подгруппе «А» СМГ и имеющих отклонения в состоянии здоровья обратимого характера. Работа проводилась в течение 2019-2020 и 2020-2021 учебных годов.

Показаниями к назначению занятий плаванием у этих детей служили:
хронические неспецифические заболевания легких (ХНЗЛ) в стадии ремиссии;

бронхиальная астма в межприступный период при отсутствии приступов в течение 4-6 недель;

хронический обструктивный бронхит в стадии ремиссии.

В качестве основных задач занятий с детьми данной группы ставились следующие:

закаливание и укрепление здоровья;

коррекция остаточных явлений после перенесенных заболеваний;

постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;

приобретение прикладных навыков и умений, допустимых для данной группы занимающихся.

К занятиям в воде с такими детьми начинаются не ранее, чем через 4-6 недель после перенесенного обострения заболевания с начальной температурой воды в бассейне 25-26°С.

Выбор средств и методов работы в СМГ осуществляется в соответствии с потребностями детей и медицинскими рекомендациями. Все упражнения дифференцируются по степени нарастания трудности и включаются постепенно в комплекс.

Комплексы занятий по оздоровлению детей, кратность выполнения упражнений определяются с учетом уровня физического развития и здоровья детей, половых различий, уровня физической подготовленности и двигательной активности.

Непосредственно в воде занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части – (6-8 мин). Этот этап посвящен привыканию к воде, выполнению упражнений дыхательной гимнастики, обучению выдохам в воду, обучению открыванию глаз в воде, скольжению в воде с медленным выдохом в воду.

В основную часть (25-35 мин) входят общеукрепляющие физические упражнения в сочетании с дыхательными с выдохом в воду; обучение плаванию стилем «брасс». Сложность упражнений и интенсивность нагрузки увеличивается постепенно, так как переход от простых движений к более сложным может вызвать нарушение ритма дыхания. Время пребывания в воде увеличивается также постепенно.

На заключительном этапе занятия (3-5 мин), как правило, выполняется медленное, свободное плавание, расслабление в воде, дыхательные упражнения с выдохом в воду.

В основной части также дети обучались элементам техники плавания стилем «брасс» на груди. На первом этапе обучение плаванию данным стилем проводилось на суше: выполнялись упражнения, имитирующие основные плавательные движения: гребковые движения руками с поворотом головы, маховые движения прямыми ногами от бедра, не сгибая коленей, прогибы в позвоночнике в положении лежа.

Так как показанием к занятиям в СМГ данного контингента детей являются заболевания дыхательной системы, то в качестве специальных средств занятий в данной группе используются следующие упражнения:

- 1) дыхательные упражнения с удлиненным выдохом;
- 2) дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующие рефлекторному уменьшению спазмов бронхов и бронхиол;
- 3) упражнения на расслабление мышц пояса верхних конечностей;
- 4) диафрагмальное дыхание;
- 5) упражнения на развитие силы дыхательных мышц.

1. Стоя в бассейне, вода до подмышек. Круговые движения прямыми руками вперед 5 раз подряд, затем сделать вдох, погрузить лицо в воду –

выдох, выпрямиться. Дыхательная пауза. Продолжить круговые движения прямыми руками назад и снова повторить выдох в воду с дыхательной паузой.

2. Держась руками за поручень бассейна, лечь в воду на живот. Диафрагмальное дыхание. Для поддержания горизонтального положения в воде можно имитировать движения ногами, как при плавании стилем кроль.

3. Стоя в воде. Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой под воду, обхватить руками колени, прижать подбородок к груди и всплыть на поверхность воды («поплавок»), задержка дыхания. После этого сделать выдох в воду через полусомкнутые губы.

4. Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедер в воде. Дыхание под счет: 1–2 – вдох, 3–4–5 – выдох, 6–7–8 – пауза.

5. Дыхательные упражнения при ходьбе: на 1 шаг – вдох, на 2 шага – выдох; затем на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох.

6. Стоя в воде у стенки бассейна. Выдохи в воду: сделать вдох, и, присев, медленно выдыхать воздух через полусомкнутые губы под водой.

7. Скольжение с работой ног брассом. Голова опущена в воду, медленный выдох в воду через полусомкнутые губы.

8. Сделав глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой в воду. Наклонившись вперед, всплыть на поверхность воды, голова остается опущенной в воду, руки и ноги «висят» свободно («медуза»). Продолжая задержку дыхания, считать до 7, выдохнуть в воду.

9. Стоя в воде в мелкой части бассейна. Выпрыгивания из воды, дыхание произвольное.

10. Присесть так, чтобы над водой оставалась только верхняя часть лица и одновременно сделать глубокий выдох, чтобы на поверхности образовались пузыри.

11. Стоя спиной к бортику бассейна, перед грудью мяч. Выполняя максимально быстрые и короткие вдохи и выдохи, дуть на мяч так, чтобы он передвигался по воде.

Дети посещают бассейн 2 раза в неделю, занимаясь подгруппами по 6-8 человек. Продолжительность занятия в группе детей 7-9 лет 30-35 минут, в группе 10-11 лет 40-45 минут.

Перед началом занятий по плаванию с детьми проводятся специальные беседы. Дети знакомятся с основами здорового образа жизни, правилами личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде.

Таким образом, занятия СМГ направлены на предупреждение обострения патологии, уменьшение кратности заболеваний, повышение двигательной активности и качества жизни.

Анализ результатов педагогического исследования

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что эффективность программы в плане оздоровления учащихся путём приобщения их к двигательной активности посредством занятий плаванием

полностью подтвердились. Об этом говорит тот факт, что число учащихся, занимающихся в специальной медицинской группе в данной школе, с каждым годом становится меньше.

Так, на начало 2019-2020 учебного года количество учащихся 1-5 классов, определенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, составляло 18 человек, а на начало 2020-2021 учебного года было определено 15 учащихся, из них 3 человека – вновь прибывшие первоклассники, из 2 бывших пятиклассников в шестом классе остался заниматься в спецгруппе 1 ребенок. Таким образом, по состоянию на начало учебного года в специальной медицинской группе, занимающихся в прошлом учебном году по выше представленной методике, осталось 13 учеников из 2-6 классов, т.е. положительная динамика составляет 27 %.

Мы также проанализировали количество пропущенных уроков учащимися, занимающимися в спецгруппе, в начале (октябре) и в конце 2020-2021 (апреле) учебного года мы выявили, что количество пропусков по болезни также значительно сократилось (на 57%), соответственно 718 и 415 пропущенных уроков.

С целью выявления влияния представленных средств и методов оздоровления детей с хроническими заболеваниями органов дыхания мы использовали тест с 6-минутной ходьбой.

Тест с 6 минутной ходьбой – это один из методов диагностики сердечной недостаточности, но мы его использовали для определения функционального класса (ФК).

Он прост и безопасен и по изменению пройденного расстояния можно судить об эффективности занятий оздоровительным плаванием.

Выполняется он следующим образом.

Выбирается отрезок известной длины, например, в нашем случае, периметр спортивного зала.

Занимающийся в максимально возможном темпе двигается 6 минут. По истечении этих 6 минут, мы определили, сколько метров пройдено. По этому показателю определяется функциональный класс: если пройдено более 550 метров – то это норма, если 426-550 – то I ФК, 301– 425 – II ФК, 151-300 – III ФК и менее 150 – IV ФК.

На основании выше изложенного считаем, что занятия оздоровительным плаванием с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, создают оптимальные условия для реабилитации детей с хроническими заболеваниями и предупреждения обострений заболеваний.

улучшение функциональных показателей внешнего дыхания и других физиологических систем, восстановление двигательных навыков и умений, повышение физической работоспособности, а также сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней среды.

Выводы и методические рекомендации

Данное педагогическое исследование раскрывает проблему организации занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Цель исследования – выявление влияния плавания на физическое состояние детей, занимающихся в специальной медицинской группе.

Объект исследования – организация занятий оздоровительным плаванием в условиях специальной медицинской группы.

Предмет исследования – средства и методы занятий оздоровительным плаванием в специальной медицинской группе с детьми младшего и среднего школьного возраста.

В ходе исследования мы решали следующие задачи:

1. осуществили теоретический анализ проблемы.
2. представили методику проведения занятий оздоровительным плаванием с детьми из СМГ.
3. выявили влияние занятий плаванием на физическое состояние детей после перенесенных заболеваний.

Анализ результатов исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что занятия плаванием являются эффективным средством реабилитации и оздоровления детей с хроническими заболеваниями, занимающихся в специальной медицинской группе.

На основании вышеизложенного для успешного проведения занятий с детьми оздоровительным плаванием мы рекомендуем соблюдать следующие правила:

Выбор средств и методов для проведения занятий оздоровительным плаванием осуществлять в соответствии с рекомендациями врача;

Каждое занятие начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений, что позволяет детям освоиться с местом плавания, привыкнуть к температуре воды, ощутить уверенность в своих силах.

Для увеличения динамичности и плотности урока необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте с упражнениями в движении, упражнения по задержке дыхания – с выдохами в воду, плавание коротких отрезков.

После освоения скольжений и первых гребковых движений надо как можно больше времени выделять на плавание, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния.

Поощрять попытки самостоятельного плавания любым спортивным или прикладным способом или их сочетанием.

Заключение

Усложнение учебных школьных программ автоматически сократило двигательную активность, увеличило дефицит мышечной работы школьников, что, естественно, отрицательно сказывается на их здоровье и физическом развитии. Особенно это касается тех детей, которые в связи с некоторыми отклонениями в состоянии здоровья и слабым физическим развитием не могут выполнять полностью обязательную программу физического воспитания, предусмотренную для основной группы учащихся.

Специальными исследованиями установлено, что двигательная активность учеников 1-го и 2-го классов падает на 50% по сравнению с дошкольниками, а старшеклассники 75% всего времени бодрствования не двигаются. После 7-го урока у школьников снижаются основные показатели кардиодинамики. Особенно страдают от дефицита двигательной активности школьники 5-х и 6-х классов: учебные нагрузки у них особенно велики, требуют напряженности, а физиологические процессы в организме в этом периоде особенно сложны.

В целом, последствия гипокинезии на протяжении всего периода обучения в школе являются причиной отставания в физическом развитии и физической подготовленности даже вполне здоровых школьников, что, в свою очередь, обуславливает ограничение в выборе будущей профессии, недостаточное владение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, а в дальнейшем трудности при прохождении военной службы.

Между тем современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню всесторонней физической подготовленности на всех этапах индивидуального развития человека.

Проблема физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья до настоящего времени во многом еще не решена. Таких детей нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, намного сложнее, чем со здоровыми, и предъявляет к педагогам и медработникам значительно большие требования.

В специальную медицинскую группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

При определении медицинской группы для школьников с отклонениями в состоянии здоровья необходимо предусматривать доступность физических нагрузок, а также создание оптимальных условий для выздоровления и для предупреждения обострений заболевания.

Проведение занятия с ослабленными детьми в специальной группе (отдельно от здоровых школьников) позволяет избежать многих педагогических и методических ошибок, щадить психику ребенка,

использовать дифференцированные нагрузки и легко контролировать состояние учащихся их адаптацию к нагрузке.

Одним из средств массово-оздоровительной физической культуры являются оздоровительное плавание.

Занятия плаванием, как правило, приносят детям радость, служат прекрасным средством отдыха и закаливания. Упражнения в воде улучшают деятельность нервной системы, воспитывают силу, улучшает подвижность суставов. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания. При плавании значительно увеличивается легочная вентиляция, количество поглощаемого организмом кислорода. Пребывание в воде, а тем более плавание улучшает обмен веществ в организме; давление воды на грудную клетку ребенка затрудняет вдох, что вызывает усиленную работу дыхательных мышц, способствуя их развитию. Дети регулярно, занимающиеся плаванием отличаются пропорционально развитой мускулатурой, хорошей осанкой. Плавание оказывает благотворное влияние на сердечно - сосудистую и нервную системы ребенка.

Дети, которые регулярно занимаются плаванием, меньше подвержены простудным заболеваниям. У них тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, возрастает жизненная емкость легких, гибкость и мышечная сила, повышается выносливость, снижается возбудимость и раздражительность, улучшается сон и аппетит. Своевременная оценка состояния здоровья детей, функциональных возможностей организма облегчает составление и реализацию индивидуальных и групповых профилактических программ, включающих оздоровительное плавание в работу ДОУ.

Плавание является эффективным средством оздоровления и реабилитации детей, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. К занятиям в плавательном бассейне учащиеся допускаются при наличии разрешения лечащего врача. Посещения занятий учениками спецмедгруппы являются обязательными.

Регулярные занятия плаванием данной категории детей позволяет решать следующие задачи:

оздоровительные:

укрепление здоровья;

устранение или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

воспитательные:

воспитание сознательного и активного отношения к своему здоровью, стремления вести здоровый образ жизни;

соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

развивающие:

освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Основными средствами занятий с детьми оздоровительным плаванием в СМГ являются: общеразвивающие и специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, простые прыжки в воду, игры и развлечения на воде, упражнения для изучения техники плавания.

При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся спецмедгруппы, их пониженные функциональные возможности, а, следовательно, и относительно меньшая приспособляемость к физическим нагрузкам.

Для чего необходимы строго индивидуализированный подбор средств и методов проведения занятий и четкое дозирование физической нагрузки с учетом возраста, физической подготовленности и диагноза занимающихся. Главное, чтобы нагрузка была доступной, посильной и не вызывала большого утомления у занимающихся.

В связи с этим общими принципами занятий в специальных медицинских группах являются:

- 1) индивидуальный подход в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;
- 3) соблюдение принципа планомерного освоения двигательного навыка: от простого к сложному;
- 4) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) постепенное повышение физиологической нагрузки в основной части занятия и снижение ее в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.