

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**Э.В. Шпилевская, 2 курс****Научный руководитель – А.Н. Королевич, старший преподаватель
Полесский государственный университет**

Введение. Плавание по праву считают одним из наиболее гармоничных видов физической активности. Оно доступно людям разного возраста и уровня подготовки [3, с. 10]. Исторически умение плавать было жизненно необходимым, и сегодня этот навык не утратил своей актуальности, особенно для детей. Правильное обучение плаванию возможно только на основе проверенных методик [1, с. 69-73]. В последние годы наблюдается устойчивый рост интереса к раннему физическому развитию детей. Дошкольный возраст - это сенситивный период для формирования двигательных навыков, формирования правильной осанки и координации. Именно в это время закладывается фундамент здоровья на всю последующую жизнь. Плавание, в отличие от многих других видов спорта, оказывает щадящее воздействие на опорно-двигательный аппарат, практически, исключая осевые нагрузки на позвоночник и суставы. Водная среда создаёт эффект «микрогравитации», что позволяет равномерно развивать мышечный корсет без риска травм. Кроме того, плавание активно стимулирует деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем [4, с. 243-247].

Горизонтальное положение тела в воде облегчает венозный возврат крови к сердцу, а необходимость задерживать и ритмизировать дыхание тренирует лёгкие и увеличивает их жизненную ёмкость. Немаловажно и закаляющее действие: регулярный контакт с водой умеренной температуры активизирует терморегуляционные механизмы, повышая устойчивость организма к перепадам температур и инфекциям.

Отдельного внимания заслуживает психоэмоциональный аспект. Занятия в воде снижают уровень тревожности, дарят ребёнку чувство свободы и лёгкости, способствуют выработке эндорфинов. Вода действует как естественный антидепрессант, что особенно важно для гиперактивных или, напротив, застенчивых детей. Групповые занятия, помимо прочего, формируют навыки социального взаимодействия, дисциплины и взаимопомощи. Регулярные занятия в воде укрепляют здоровье, формируют осанку, развивают двигательные способности и обеспечивают безопасность на воде. Специалисты рекомендуют включать плавание не только в секционную, но и во внеурочную деятельность различных возрастов [2, с. 1-6]. Особого внимания заслуживает влияние плавания на детей раннего возраста. Оно носит комплексный характер, затрагивая физиологические, психологические и моральные аспекты развития [2, с. 2]. Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью систематизации данных о реальном влиянии плавания на организм дошкольников в условиях регулярных занятий, а также выявлением факторов, усиливающих или ослабляющих этот эффект.

Организация и методы исследования. Исследование проведено методом анкетирования. Участие приняли 47 родителей детей дошкольного возраста, которые регулярно посещающих занятия по плаванию.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опроса показали, что 85% родителей уверены в высокой оздоровительной эффективности плавания, 10% ответили «скорее да», и лишь 5% (один человек) выразили сомнение. Это говорит о высоком доверии к данному виду и физической активности.

Наиболее значимые улучшения у детей, отмеченные родителями:

- аппетит - 70%;
- сон - 67%;
- координация движений - 63%;
- выносливость - 60%.

У 10–13% детей наблюдались временные негативные реакции (нарушения сна, повышенная возбудимость). Это подчёркивает необходимость индивидуального подхода к объёму и интенсивности нагрузок.

Снижение частоты простудных заболеваний зафиксировали 57% опрошенных. Это подтверждает закаливающий эффект воды: регулярное чередование охлаждения и согревания тренирует терморегуляцию. Отсутствие изменений у 30% детей может быть связано с нерегулярным посещением занятий или высоким исходным уровнем иммунитета. Затруднились с ответом 13% - вероятно, из-за небольшого стажа занятий (менее полугода).

Заключение. Результаты анкетирования показывают, что 95% родителей (суммарно «да» и «скорее да») оценивают влияние плавания на здоровье детей как положительное. Регулярные тренировки в воде способствуют улучшению аппетита, сна, координации и выносливости. Более половины родителей (57%) отметили снижение частоты простудных заболеваний.

Таким образом, плавание является действенным средством укрепления здоровья и физического развития дошкольников. Для достижения максимального эффекта необходим индивидуальный учёт переносимости нагрузок и психоэмоциональных особенностей каждого ребёнка.

Список использованных источников

1. Авдиенко, В. Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. - М. : ИТРК, 2019. – 246 с.
2. Болдырева, В. Б. Совершенствование техники плавания юных спортсменов на этапе начальной подготовки / В. Б. Болдырева, А. Ю. Кейно. // Вестник ТГУ. - № 12 (140). - 2014. С. 1-6.
3. Булгакова, Н. Ж. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2026. - С. 445.
4. Осик, В. И. Особенности влияния средств оздоровительного плавания на физическую подготовку мальчиков 8-10 лет с нарушением осанки / В. И. Осик, Е. И. Ончукова, К. О. Захарчук // Вопросы педагогики. - 2020. - № 6. - С. 243-247.