

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ГОУ ВПО «САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Плавание**  
**как средство закаливания и укрепления**  
**организма**

Автореферат Бакалаврской работы

Студента 4 курса 401 группы  
Исаева

Научный руководитель

старший преподаватель кафедры ТОФВ

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой

доцент, к.б.н.

Т.А. Беспалова

Саратов 2018

**Актуальность.** Одним из жизненно необходимых навыков, является умение плавать. Одно из важнейших средств физического воспитания – плавание, благодаря чему оно входит в состав программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Несмотря на повсеместное обучение плаванию, процент умеющих плавать остается на низком уровне.

На сегодняшний день желаемый результат пока не достигнут, исследователи не прекращают поиск наиболее эффективного подхода, направленного на формирование техники плавания. Высокий процент не освоивших плавание связан с тем, что учебный процесс занимает длительный срок обучения и зачастую требует индивидуального подхода. Для детей школьного возраста, это особенно актуально, поскольку в данном возрасте происходит интенсивное формирование знаний, умений и навыков. Так же в данном возрасте происходит глобальное психическое новообразование – произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

В процессе обучения плаванию, человек сталкивается с определенными трудностями связанными с восприятием собственных движений и управлением ими в водной среде. Практика показывает, что успешность освоения техники плавания напрямую зависит от уровня способностей ученика правильно воспринимать и оценивать собственные движения. Исследования показывают что у большинства детей неверное представления об изучаемом движении.

**Объект исследования:** Дети обучающиеся плаванию в младшем школьном возрасте.

**Предмет исследования:** Плавание как одно из лучших средств закаливания и укрепления организма.

**Цель исследования:** Целью исследования является выявление укрепляющего и закаливающего действия, которое оказывается на занимающихся плаванием детей.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу.
2. Установить влияние обучения плаванию детей на закаливание и укрепление организма в целом.
3. Рассмотреть роль, место и значение плавания в структуре средств физического воспитания.

**Рабочая гипотеза:** Занятия детей плаванием в раннем возрасте благотворно влияют не только на закаливание и укрепление организма, но и на всестороннее развитие физических качеств.

**Практическая значимость:** Исследования заключается в выявлении укрепляющих и закаливающих организм аспектов, в методике начального обучения плаванию, обеспечивающей повышение здоровья детей в раннем школьном возрасте и сохранение его в течение жизни.

### **Положения выносимые на защиту:**

Наиболее эффективное закаливание и укрепление организм детей достигается за счет систематизации, последовательности применения и взаимодействия средств начального обучения плаванию и общей физической подготовке в воде, учитывающие индивидуальные особенности занимающихся.

Укрепление здоровья детей реализуется на основе разработанной комплексной методики, базирующейся на средствах начального обучения плаванию и упражнениях общей физической подготовке в воде, систематизированной в программу оздоровительного плавания.

**Структура работы** состоит из введения; основной части, состоящей из 2-х глав; заключения; выводов и списка литературы.

В первой главе (Анализ литературных источников по теме исследования) говорится о пользе плавания его влияние на ЦНС, ССС, дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат и также его закаливающее действие. Во второй главе (Организация и методика исследования) говорится о методах исследования, где, как и с кем

проводилось исследование. Результаты исследования и их обсуждение там представлены результаты опроса о заболеваемости детей, функциональная проба и антропометрические измерения роста и веса детей.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### *2.1 Организация и методика исследований*

Наше исследование проводилось на базе бассейна «Саратов» в группе по плаванию состоящей из 16 человек, 8 из которых девочки и 8 мальчики в возрасте 9–10 лет. Дети в этой группе находятся на начальном этапе обучения. В ходе исследования нами был проведен опрос о заболеваемости занимающихся. Мы сравнивали показатели заболеваемости за 2017 и за 2018 годы (рис.1 и 2). Далее мы измеряли ЧСС до физической нагрузки и после до полного восстановления ЧСС. Исходные показатели ЧСС составляют: 65–70 ударов в мин. (табл. 1). Также мы провели антропометрические измерения роста и веса занимающихся детей представленные в (табл. 2,3,4). Исходные данные брали за сентябрь 2011 года. Контрольное измерение роста проходило в апреле 2012 года. Для проведения этого исследования мы брали исходные показатели за 3 периода: май 2017 года, сентябрь 2017 года, декабрь 2017 года и контрольное измерение в апреле 2018 года.

**В ходе исследования была использована следующая система методов:** Изучение и обобщение педагогического опыта; анкетирование, интервьюирование, беседа, наблюдение результатов учебной и воспитательной деятельности; анализ психофизических параметров здоровья школьников; экспериментальная работа, включенная в естественный образовательный процесс.

### *2.2 Методы и организация исследования*

Педагогические наблюдения применяли для определения характера и величины тренировочных нагрузок.

На первом этапе исследований определяли влияние интенсивности тренировочных нагрузок на состояние адаптивных процессов и на различные тренировочные процессы. Проводился мониторинг состояния здоровья и физического развития детей, определение на его основе мер по улучшению данной работы;

– медико-педагогические наблюдения за методикой физвоспитания и закаливания детского организма, за физиологической реакцией детей, соответствием нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям;

– санитарно-педагогический надзор за местами, где проводятся физкультурные занятия и закаливающие процедуры, за гигиеническим состоянием оборудования, пособий, одежды и обуви занимающихся детей.

В ходе исследования мы опирались на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности детей.

Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка были получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности.

Антропометрическое обследование – измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки – производились общепринятыми способами.

Определение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой. (дистанция – 25 метров за 30 секунд). Результаты функциональной пробы оценивались следующим образом: по степени изменения частоты сердечных сокращений сразу же после нагрузки; по времени возвращения этих показателей к исходным величинам. Так, нормальной реакцией организма принято считать такую, если после функциональной пробы отмечается учащение частоты сердечных сокращений (пульса) на 25–30% по отношению к исходной величине.

О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, утомления, головокружения.

### **Структура тренировочных циклов**

Годовой цикл – изначально тренировки по времени составляли 30 минут, ближе к концу года они составили 60 минут. Занятия проходили 5 дней в неделю, 6 день отводился на восстановительные и закаливающие процедуры, 7 день целиком отводился для отдыха. За неделю было проведено:

- 3 тренировок на воде;
- 2 тренировки в спортзале;
- 1 тренировка на свежем воздухе;
- Использование сауны и контрастного душа как восстанавливающее и закаливающее средство.

Годовой цикл был разделен на макроциклы в каждом из которых был увеличен объем тренировочной нагрузки и закаливающих процедур для получения наивысших показателей тренированности и как следствие укрепление здоровья занимающихся.

### ***2.3 Оценки эффективности учебно-тренировочного процесса***

Педагогические основы обучения и воспитания в плавании органически связаны в едином учебно-тренировочном процессе изучения и тренировки. Как в обучении, так и в тренировке ставились задачи исследования и улучшения техники плавания, постепенного увеличения значения тренированности, закаливания и укрепления организма. Изначальное изучение плаванию считается первым рубежом учебно-тренировочного процесса, где исследование техники и освоение опыта плавания делают ключевую определяющую задачу в одном ряду с увеличением степени тренированности и совершенствованием данных физических свойств, как координация движения, сила, эластичность, выносливость, ловкость. Учебно-тренировочный процесс в плавании осуществлялся в согласовании с ведущими принципами физического воспитания – принципами воспитывающего изучения, всестороннего

становления, оздоровительного направления и прикладности.

Процесс воспитывающего обучения происходил под конкретным управлением тренера, чья роль во многом определяет составление личности школьника. Кроме профессиональной подготовленности преподаватель обязан владеть качествами современного человека нашего общества, быть со всех сторон развитым, культурным, служить примером добросовестного дела к занятию, дисциплинированности, опрятности, объективности и очередности в собственных действиях. Уровень выраженности данных свойств в личности воспитателя определяет эффективность процесса воспитывающего обучения.

**Оздоровительная направленность.** Задача укрепления здоровья является основной на учебно-тренировочных занятиях плаванием во всех звеньях советской системы физического воспитания.

Гигиенические факторы и закаливающее влияние солнца, воздуха и воды при занятиях плаванием в естественных водоемах увеличили стойкость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**Прикладная направленность.** В программе обучения плаванию тренер предусматривал помимо освоения жизненно необходимых навыков плавания ознакомление с правилами безопасности на воде.

Для успешного обучения плаванию соблюдались основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания, – принципы сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации.

Педагог применял большое количество средств (варианты упражнений, игры, ныряния, прыжки в воду), методов и форм организации занятий.

Активность занимающихся направлялась на воспитание у детей самостоятельности, инициативы. Одна из форм воспитания этих качеств – обучение простейшим педагогическим навыкам и навыкам самоконтроля. С первых же уроков плавания, распределяя детей по парам, поручая им следить за безопасностью и поправлять ошибки друг друга, педагог приучает их

отличать хорошее выполнение от плохого.

**Методы обучения** – это такие методы и способы работы воспитателя, использование которых гарантирует быстрое и высококачественное заключение установленной задачи – освоение опыта плавания. При обучении плаванию пользовались 3-мя ведущими группами способов: словесными, наглядными и практическими. Словесные способы применяя описание, комментарии, рассказ, разговор, анализ, давая указания, оценку поступков, команды и постановления, подсчет и др., преподаватель может помочь учащимся сделать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направление влияния, осознать и убрать промахи. Короткая, четкая, образная и понятная речь воспитателя увеличивает эффективность использования данных способов. Эмоциональный окрас речи увеличивает смысл слов, помогая заключению учебных и воспитательных задач, демонстрирует отношение воспитателя к занятию, учащимся, инициирует их энергичность, уверенность, внимание. В связи со специфичностью плавания все нужные комментарии, разборы, оценки ведутся в предварительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа располагается в воде, используются лишь только лаконичные команды, подсчет, постановления, потому что для занимающихся ухудшаются обстоятельства слышимости и растет угроза переохладиться. Описание применяется для создания подготовительного представления об изучаемом движении. Описываются более свойственные его составляющие без объяснения, почему нужно делать именно так. Рассказ используется большей частью при организации игр. Разговор в форме вопросов и ответов увеличивает самостоятельность и энергичность учащихся, может помочь преподавателю лучше узнать их. Анализ игры или же подведение результатов урока ведется впоследствии выполнения какого-нибудь поручения.

Тест и рассмотрение допускаемых промахов при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Нацеливают учащихся на корректировку собственных поступков. Указания чаще всего носят



методический характер, акцентируя внимание на подробностях или же на главных моментах выполняемого движения, освоение которых выделяет вероятность, вслед за тем исполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания предоставляются для предупреждения и уничтожения промахов перед выполнением различного упражнения, во время и впоследствии него. Указания устанавливаются отдельные факторы в выполнении упражнения, объясняют обстоятельства для верного его проигрывания, дают подсказку ощущения, возникающие при этом. Команды и постановления используются для управления группой и ходом обучения. Урок плавания, как на суше, так и в воде велся под команду педагога. Команды говорились громко, внятно и в повелительном тоне.

**Наглядные методы.** Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и кино – кольцовок, применение жестикуляции.

**Метод упражнений.** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений в уроке, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.

Изучение техники плавания проводилось путем многократного

выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

**Метод разучивания по частям.** Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнений лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения.

Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

**Метод разучивания в целом.** Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения

ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с поплачком между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя на плавание с полной координацией движений. Соревновательный и игровой методы. У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры. Однако между этими методами существует принципиальное отличие: в 15 игровом методе всегда есть сюжетное содержание, тогда как в соревновательном его нет.

**Соревновательный метод.** Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

**Игровой метод.** Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное

совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых уроков плавания.

Также тренер оказывал помощь в выполнении упражнений, когда он и ученик действуют совместно. Такая ситуация возникала при выполнении упражнения, когда нужно уточнить деталь техники или исправить ошибку ученика. Для этого занимающийся с помощью педагога несколько раз воспроизводил движение, фиксирует нужное положение тела или конечностей, имитирует упражнение.

Таким образом, мы считаем что учебно-тренировочный процесс проходил на высоком уровне так как, успех обучения определяется комплексным применением системы трех групп методов: словесных, наглядных, практических. В каждом конкретном случае критерием эффективности применяемых методов обучения является соответствие их: 1) задачам обучения и специфике учебного материала; 2) возрасту и подготовленности учеников; 3) условиям занятий.

Таким образом, для решения поставленных задач нами были использованы адекватные и достаточные (в количественном отношении) средства и методы развития (двигательных способностей), схема организации и методы оценки их эффективности.

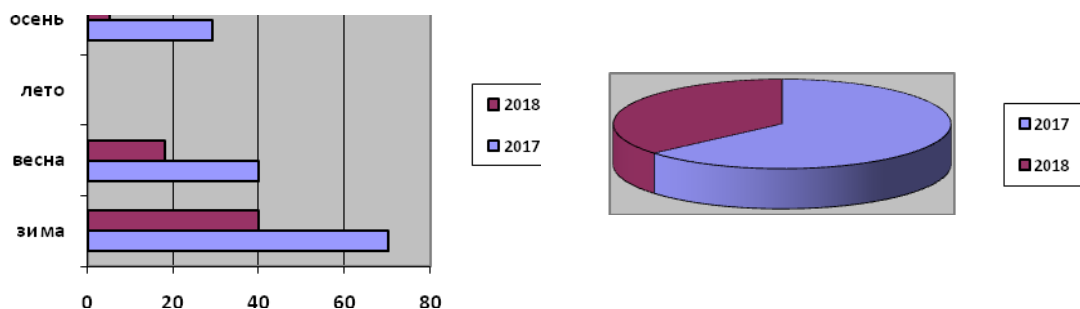
## ***2.4 Результаты исследований и их обсуждение***

### **Исследование снижения заболеваемости**

В результате опроса было выявлено что в результате обучения детей

плаванию, заболеваемость ОРВИ снизилась на 30%.

Рис. 1 и 2 Показатели снижения заболеваемости у детей занимающихся плаванием



Исходя из показателей этой таблицы (в процентном соотношении) безусловно, необходимо отметить, что плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

Итак, в результате занятий плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным категориям.

### **Определение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой**

У систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое урежение пульса до 60 и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает мощно и экономно.

Из приведенной табл. 1 видно что на первом этапе сердечный ритм возвращался к исходным показателям в течении 5–6 минут, что говорит о низкой подготовленности занимающихся. Но в результате повышения физической нагрузки, ЧСС стала снижаться до исходных данных уже на 3–4

минутах.

Таким образом, в результате занятий плаванием в сердечно-сосудистой системе произошли положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшение работы сердца), которые привели к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ.

Таблица 1. Результаты функциональных проб с дозированной физической нагрузкой

Восстановление	Измерения ЧСС в	Измерения ЧСС в
ЧСС по времени.	начале экспери- мента.	конце экспери- мента.
1 минута	120 уд/мин.	110 уд/мин.
2 минута	115 уд/мин.	95 уд/мин.
3 минута	110 уд/мин.	80 уд/мин.
4 минута	90 уд/мин.	70 уд/мин.
5 минута	85 уд/мин.	
6 минута	70 уд/мин.	

В результате мы можем сказать, что улучшилась физическая подготовленность занимающихся и улучшение сердечного ритма, это свидетельствует об укреплении сердечно-сосудистой системы.

### **Динамика изменения роста**

Таблица 2. Динамика изменения роста у девочек и мальчиков

Мальчики		Девочки	
Рост за сентябрь 2017г. (см)	Рост за апрель 2018 г. (см)	Рост за сентябрь 2017 г. (см)	Рост за апрель 2018 г. (см)
123,6	127,5	123,4	127,4
122,5	133,1	120,0	132,7
124,0	135,0	123,1	135,3

120,2	136,5	122,7	138,4
122,9	134,8	121,3	127,6
123,1	128,9	120,9	128,0
120,0	128,5	123,5	131,7
124,6	134,3	120,9	128,0

Делая выводы из этих показателей можно сказать: дети имеющие показатели ниже среднего роста, в соответствии с физиологическими показателями для данного возраста, повысили свои показатели до среднего, это говорит о том, что плавание способствует не только укреплению здоровья, но и повышению физических качеств организма детей. Также из таблицы видно, что рост девочек немного больше мальчиков, на контрольном измерении. Так же влияние на рост оказывает и географическая среда, климат, образ жизни. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом способствуют усилению роста, влияя на толщину и длину костей, и влияют на рост организм в целом в основном до 16–18 лет у женщин и 18–20 лет у мужчин. После 22 лет увеличить рост можно за счет исправления дефектов осанки (сутулость) устранения сколиозов и других недостатков тела.

### **Измерение массы тела**

Таблица 3. Динамика изменения массы тела у мальчиков

Май	сентябрь	Декабрь	апрель
2017год	2017 год	2017 год	2018 год
28,2	27,9	28,0	32,0
29,5	29,0	29,0	32,6
27,4	27,0	27,1	31,4
29,3	28,8	28,8	32,8
27,0	26,5	26,7	30,9
28,8	28,1	28,1	32,3
27,4	27,1	27,1	31,5
26,7	26,3	26,4	30,4

Таблица 4. Динамика изменения массы тела у девочек

Май	сентябрь	Декабрь	апрель
2017год	2017 год	2017 год	2018 год
25,4	25,0	25,0	30,0
26,5	26,1	26,2	30,6
27,4	27,0	27,1	31,4
26,3	25,8	25,8	31,7
28,0	27,5	27,7	31,9
25,8	25,1	25,1	29,3
26,4	26,0	26,1	30,5
25,8	25,1	25,1	29,3

В начальном периоде тренировок масса тела снизилась, затем она стабилизировалась, а в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличилась. Это говорит о том, что тренировочный процесс был построен правильно.

Все выше перечисленные исследования дают нам говорить с полной уверенностью о том, что проведенное исследование позволило выявить особенности закаливания и укрепления организма, физического, нервно-психического развития, эмоционального и иммунного статуса, у занимающихся детей плаванием.

## **Заключение**

В работе с младшими школьниками обязателен индивидуальный подход. Хрупкость, несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное – возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

Стратегической линией многолетнего процесса здоровьесбережения и здоровьесформирования младших школьников в процессе физического



воспитания является обеспечение круглогодичной двигательной активности.

Эффективной организационно-технологической основой обеспечения данного требования являются разработанные и экспериментально обоснованные программы круглогодичной физической подготовки детей 7–10 лет, преемственность которых базируется на основе единства проективных, содержательных, процессуальных и контрольно-учетных блоков.

Адекватная индивидуальная оценка уровня физической подготовленности учащихся может быть реализована только при наличии специальных градаций, предусматривающих взаимосвязь регистрируемых параметров с длиной и массой тела, которые в возрастном диапазоне 7–10 лет существенно изменяются..

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

Изучив материал по теме мы пришли к следующим выводам:

1. Раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию школьников и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

2. Эффективность функционирования педагогической системы формирования здорового образа жизни младших школьников обеспечивается, за счет акцентированного внимания педагогов не на ознакомительно-обучающих и воспитательных, а на образовательно-воспитательных и развивающих задачах, направленных на понимание детьми смысла и качества выполняемых заданий, а не на механическое заучивания и повторение учебного материала.

3. Основу методологии укрепления здоровья составляют: системный подход, с точки зрения которого, здоровье человека можно рассматривать как целостное состояние организма; педагогический подход, основываясь на котором, процесс выработки у человека ценностного отношения к собственному здоровью подчиняется закономерностям обучения и воспитания; теория и методика физического воспитания, доказывающая, что целенаправленная двигательная активность человека неразрывно связана с процессом обучения его навыкам здорового образа жизни.

Анализ показателей уровней физического развития, физической подготовленности и функционального состояния детей 9–10 лет, занимающиеся плаванием, проведенный в исследовании, свидетельствует о том, что они, по сравнению с детьми которые не занимаются плаванием, показатели выше по таким параметрам, как: развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, уменьшение простудных заболеваний. Такая ситуация диктует необходимость ориентировать систему формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста в большей мере на здоровьесберегающие технологии физического воспитания.

4. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

5. Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

Таким образом обучение плаванию не только предупреждает заболевания, но и лечит. В отличие от других систем плавание развивает в организме симметрию, координацию и выносливость. Она стимулирует внутренние органы и обуславливает их гармоничное функционирование.

