**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬГОГО ВОЗРАСТА В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ**

***Банникова О.В. тренер-преподаватель по плаванию***

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования*

*«Спортивная школа «Лесохимик»*

*г. Усть-Илимск*

Начало школьного и плавательного обучения совпадает с физиологическим кризисом 7 лет (в организме детей происходит резкий эндокринный сдвиг, сопровождавший ростом тела, вегетативной перестройкой, увеличением внутренних органов).

Это значит, что существенное изменение в системе социальных отношений и активность детей совпадает с периодом перестройки всех систем и функций организма, что требует огромного напряжения и моторизации его резервов.

В периоде младшего школьного возраста более проявлены изменения мышечной системы. Изменяется строение мышц, они растут в длину и в толщину, можно увидеть существенный мышечный рельеф. Скорость сокращения мышцы возрастает. Наиболее стремительно развиваются мышцы туловища и конечностей. Корковые отделы двигательного анализатора подходят по степени зрелости к мозгу взрослых людей. Дети 7 – 9 лет могут благополучно овладевать тонкими, координационно-сложными движениями, если они умерены по амплитуде и не требуют огромной силы.

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. На таких занятиях в группе воспитывается коллективизм, вырабатываются межличностные отношения детей младшего школьного возраста.

Воспитательная работа проводится результативней. Хотя, занимаясь с группой, тренер должен учитыватьсяиндивидуальные особенности каждого обучающего, а также его способности к плаванию. В связи с этим, совокупность методов обучения плаванию связывает в себе групповой и индивидуальный подход к обучающим.

Влияние плавания над организм ребенка нельзя недооценивать. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Плавание с ранних лет способствует формированию правильной осанки, оказывает удовлетворительное влияние на сердечно-сосудистую систему, развитию дыхательной системы.

Обучение детей плаванию – это не только жизненно необходимый навык, но и возможность укрепить иммунитет, ведь плавание – один из более результативных методов закаливания.

Для родителей важна информация тренера по плаванию, какие особенности детей нужно учитывать, какие задачи решаются на первом году обучения плаванию, какие приёмы и методы важно использовать. После чего родители дают так называемую установку детям, чтобы посещать занятия и научиться технично правильно плавать.

Установка является первичным свойством организма, поэтому самая элеменентарная реакция на внешние раздражения.

Установка воспринимается как общее явление в жизни человека, играющее в ней особую роль. Первоначальный пункт психологии, составляют не психические явления, а сами личности. [5:190].

Именно поэтому первый год обучения плаванию — это самый важный период в обучении плаванию – укрепляющих и оздоровительных целей, решение ряда определенных задач:

1.привыкание в воде;

2. освоение с водой;

3. изучение дыхательными и техническими элементами плавания.

На начальном этапе обучения занятия проводятся на суше изучая двигательные и плавательные навыки, осваивают игровые упражнения в обучение работы ног, согласование дыхания с работой рук, работой ног, общее согласование работы ног, рук и дыхания.

На первых занятиях требуется проговорить с детьми технику безопасности в бассейне. Далее начало обучения вхождению в воду, преодоление страха перед ней, знакомство со свойствами воды. Всегда можно найти выражения, в которых целиком отсутствует угроза опас ности: «молодец», «делай, как все», «смелее». Несоветую пользоваться многообразными терроризирующими формулировками.

Одна из значимых трудностей входа в бассейн чаще всего связана с тем, что в бассейне много прохладной, на их взгляд, водной глади, излишний шум, дети спускаются по лестнице, на которой могут оступиться, поскользнуться, упасть в воду. Попадание воды в рот, либо нос ребенок может напугаться, ведь вода хлорированная и неприятные ощущения могут отпугнуть ребенка от дальнейших занятий. Чтобы этого избежать нужно разговаривать с детьми, что это безопасно и научиться на первом этапе навыку дыхания.

Нельзя принуждать детей, того кто входит в воду нехотя, неуверенно. Затем детей следует разместить в воде лицом к поручню взявшись руками за него с выполнением прыжковых комплексов (над одной ноге, двух ногах, с высоким подъемом колена). Это позволит у детей улучшить настроение, а вместе с тем желание продолжать выполнять задания с удовольствием. Далее передвижение по дну бассейна различными способами на различной глубине без опаски и психологически уверенно.

Юные спорстсмены ощущают, насколько труднеедвигаться в воде, чем на суше. Только после того как начинающий половец уже перестал бояться воды, следующим шагом в освоении с водой, который делают детей младшего возраста – это погружение. К сожалению, не всем детям погружение в воду дается легко. Психологически необходимо, чтобы ребенок в первый раз окунулся с головой в воду самостоятельно, свободно. Не в коем случае нельзя вынуждать его делать погружения, если он нехочет, бросать, сталкивать в воду. В противном случае у ребенка появиться страх перед водой, может надолго исчезнуть желание заниматься плаванием.

Обучение погружению в воду с открытыми глазами, обучение дыханию в воде, глубокие выдохи в воду, задерживание дыхания, свободно открывать глаза под водой. После чего можно переходить к следующим этапам обучения, незабывая о усовершенствовании навыка дыхания вместе с двигательми действиями.

Как показывает практика дети которые регулярно посещают занятия в бассейне, неиспытывают страха в воде, безбоязненно передвигаются, с восторгом и желанием осуществлять игровые упражнения в воде, что позволяет им слегкостью излучать программу обучения плавания.

Каждое занятие должно быть нацелено на создание у детей только позитивных эмоций и чувство – удовольствия, радости, также увлеченность от занятий в воде. Именной это увеличит результативность занятий пплаванию, способствующих укреплению здоровья детей.

У детей младшего школьного возраста после освоения с водой следующим этапом обучения является технические элементы плавания: применение умеренной интенсивности нагрузок; количество тренировок должно составлять не более одного раза в день; частое применение игрового метода; больше внимания уделять совершенствованию техники спортивного плавания, а также развитию гибкости, координации, силы.

Можно рекомендовать тренерам и инструкторам по плаванию при занятиях с детьми 7-9 лет давать им умеренную нагрузку в соответствие с их возрастными и индивидуальными  физиологическими особенностями.

Плавание является уникальным видом укрепление психофизиологических способностей детей младшего школьного возраста.

**Литертура**

1. Ашмарин Н.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие – Москва, Физкультура и спорт, Просвещение, 1978. — 223 с.

2. Баранов В.А., Петрова Н.Л. Техника обучения детей с ранноего возраста. – Москва: Издательство Фаир, 2008. – 116 с.

3. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль: Гринго, 1996. – 172 с.

4. Петришина О.Л., Попова Е.П. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста. – Москва: Просвещение, 2010. - 222 с.

5. Узнадзе Д.Н. Общая психология. –  Тбилиси, 1961. – 190 с.

26.03.2024

г. Усть-Илимск