**Плавание, как один из действенных и доступных способов улучшения физического и психологического здоровья детей школьного возраста.**

Автор статьи- Торопов Ю.Н.

Не секрет, что последнее время проблемы улучшения здоровья современных детей и формирования интереса в здоровом образе жизни стали первоочередными.

Данная деятельность должна быть организована в первую очередь в дошкольном и школьном возрасте, поэтому основная нагрузка по формированию здорового поколения детей ложится на спортивные школы.

Здоровый образ жизни – это одна из основных базовых потребностей, и формирование данной потребности нужно закладывать с ранних лет, которая бы повышла качество жизни юных спортсменов, и определяло их физическое и психологическое состояние. Для реализации здорового образа жизни в виде дисциплины «плавания», нужно приобщать детей в возрасте 5-6 лет к воде, исключить боязнь погружения в воду и подготовить детей к началу тренировочного процесса в последующие годы.

Занятие плаванием помогает улучшить работу мышц и нервной системы обучающегося, где только систематическое посещение секции плавания значимо для всех жизненных функций ребенка.

В случае недостаточной нагрузки на организм ребенка происходит ослабление мышц кора, что приводит к нарушению осанки, развитию сколиоза, лордоза, кифоза.

При наличии вышеуказанных заболеваний чаще всего возникают проблемы с внутренними органами, а нахождение в водной среде, равномерно распределяет нагрузку на все группы мышц и сочетает в себе закаливание, укрепление нервной системы, мышц, развитие координации и контроль над движениями.

На начальном этапе обучения плаванью выполнение физических упражнений в водной среде позволяет активизировать физиологические процессы, не смотря на то, что основная проблема маленьких детей – это боязнь погружения и ныряния в воду, поскольку затрагивает не маловажное психологическое состояние ребенка.

Для решения данной проблемы в годовой план учебно-тренировочного процесса были включены в программу игровая и соревновательная форма обучения плавания детей.

На занятиях по плаванию включена игра на мелководье с яркими и запоминающимися игрушками, которые нужно рассмотреть под водой и достать на поверхность. Игрушки выступают в роли отвлекающего и завлекающего фактора.

Так же, можно контролировать нагрузку и время нахождения игрушек, давая разные задания по обнаружению и подъёму игрушек со дна бассейна.

Пример; Кто быстрее соберет большее количество игрушек со дна бассейна.

Или же, по очереди найдет определённую игрушку за короткое время.

В Данный момент ребенок переключает свой страх, на выполнение задания. И его эмоциональное состояние так же улучшается, и вырабатывается дух состязания. Параллельно решается задача в развитии дыхательной системы.

Плавание – это малотравматичный вид спорта, который является аэробным и в связи с этим очень полезным для сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, успешная подготовка будущих пловцов должна начинаться с юного возраста, и преодоления боязни погружения в воду Занятия плаванием являются оптимальным видом физической активности, который оказывает благоприятное воздействие на весь организм.

***Список использованной литературы***

Б.Ж. Булгакова Плавание. Учебник / Б.Ж Булгакова В.З. Афанасьев Н.Ж. Булгакова; Л. П. Макаренко; С.Н. Морозов; О.И. Попов; И.В. Чеботарева 2001

Воронов Н.Н. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма человека / Н.Н. Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Педагогические науки. – 2018. – №9. – С. 26–28

Гесслер А.Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А.Ю. Гесслер, Д.С. Приходов, Е.И. Малыгин // Молодой ученый. – 2020. – №23 (313). – С. 674–676