

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2023.70.62.109

## О необходимости обучения плаванию детей дошкольного возраста

**Рязанцев Алексей Алексеевич**

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической культуры,  
Астраханский государственный медицинский университет,  
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

**Карюк Алла Сергеевна**

преподаватель высшей категории  
Астраханский Государственный Технический Университет  
414025, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 16;  
e-mail: karukalla@mail.ru

**Шарова Людмила Александровна**

преподаватель высшей категории  
Астраханский Государственный Технический Университет  
414025, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 16;  
e-mail: trenerluda@mail.ru

### Аннотация

Умение плавать для ребёнка – это жизненно необходимый навык, сохраняющийся на протяжении всей жизни. Нахождение в водной среде, совершенствование техники плавания служит для ребёнка средством закаливания, профилактикой многих заболеваний, стресса. Плавание функционально улучшает работоспособность ребёнка и его генетические способности, способствует социализации. Благотворное влияние плавания сказывается не только на физическом и умственном развитии ребёнка, но и на формировании его личности. Совместные регулярные занятия в бассейне формируют у ребёнка умение общаться, решать общие задачи, радоваться успехам товарищей, преодолевать конфликтные ситуации, работать в команде. То есть происходит социализация ребёнка.

### Для цитирования в научных исследованиях

Рязанцев А.А., Карюк А.С., Шарова Л.А. О необходимости обучения плаванию детей дошкольного возраста // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 5А. С. 187-191. DOI: 10.34670/AR.2023.70.62.109

### Ключевые слова

Полуростовой скачок; «филиппинский тест»; обучение плаванию; жизненно-необходимый навык; закаливание; профилактика заболеваний; социализация ребёнка.

## Введение

Практически в каждой российской семье, имеющей ребёнка-дошкольника, по достижении им 4-6 летнего возраста встаёт вопрос о том, как лучше реализовать его врождённые способности или удовлетворить возникшие желания. Вариантов для реализации этих целей довольно много: музыка, рисование, иностранный язык, спортивные секции... К тому же многие дети в этом возрасте овладевают навыком чтения.

## Основная часть

Исходя из физиологических и гигиенических особенностей взросления ребёнка возраст 4-6 лет является наиболее приемлемым для первичного отбора и начала занятий в спортивных секциях. Для родителей, тренеров и учителей необходимо знать, что именно этому возрасту соответствует так называемый «полуростовой скачок». Он является важным и определяющим потому, что после его прохождения длина тела ребёнка достигает половины его окончательного роста. Эту информацию необходимо учитывать при выборе вида спорта, где рост имеет определяющее значение.

Очень важным и информативным в этот период является «филиппинский тест» [Давыдов, Авдиенко, 2014].

Испытуемому ребёнку предлагается правой рукой дотянуться до мочки левого уха, положенной при этом на середину темени. Голова при этом удерживается в строго вертикальном положении. Если ребёнку удалось справиться с этим тестом, то полуростовой скачок осуществился. Этот фактор важен тем, что у ребёнка изменяется не только ростовые пропорции тела, но и объём мышц и их химический состав, а масса головного мозга почти достигает взрослых параметров. Изменяется также строение грудной клетки, брюшное дыхание сменяется на грудобрюшное и ребёнок может дышать не только диафрагмально, но и использовать грудные мышцы.

Физиологические последствия «полуростового скачка» выражаются в том, что организм становится функционально надёжнее и его работоспособность увеличивается. Появляется возможность продолжительной работы в равномерном темпе. Также улучшается способность к усидчивости.

Результаты «филиппинского теста» довольно объективно отражают биологический возраст ребёнка, так как характеризуют не только скелетные пропорции тела, но и, что более важно, уровень морфологической зрелости организма: созревание нервной системы и способность головного мозга воспринимать и перерабатывать информацию. Поэтому показатели «филиппинского теста» рассматриваются как один из основных критериев готовности ребёнка к школе. Все эти моменты, наряду с желанием ребёнка, необходимо учитывать при выборе спортивной секции.

По твёрдому убеждению авторов публикаций, основанному на большом жизненном и практическом опыте, ребёнка-дошкольника надо обучить плаванию. Отдать в секцию плавания.

Для любящих и ответственных родителей самая главная и крайне необходимая причина отдать ребёнка на плавание – дать ему жизненно необходимый навык, обезопасить его жизнь и этим самым сделать вклад в будущее.

Мировая статистика показывает, что дети до 5 лет наиболее подвержены риску утопления и эти печальные цифры ежегодно увеличиваются. Во второй возрастной группе риска дети до 8

лет, которые по различным причинам бросили обучение плаванию.

Дети рано хотят быть самостоятельными, их очень влечёт все новое и интересное, они хотят пощупать все своими руками, исследовать окружающий мир. И, к сожалению, им нельзя запретить все потенциально опасное.

Ребёнок, умеющий плавать, будет чувствовать уверенность в воде, а родители обретут спокойствие. Навык плавания сохраняется у человека пожизненно.

Пребывание в водной среде, температура которой ниже температуры тела, служит элементом закаливания организма, профилактикой простудных заболеваний, укрепляет иммунитет. Регулярные занятия плаванием сделают ребёнка более устойчивым к различным болезням и вирусам.

При плавании активно работают практически все группы мышц. У занимающихся формируется мышечный корсет, поддерживающий позвоночник, который позволяет избавиться от сколиоза и сутулости, формирует правильную осанку.

База, заложенная в детстве, при обучении плаванию не пропадает и ребёнок быстрее осваивает новые технические элементы в других видах спорта, которые требуют развитых силовых качеств и выносливости.

Плавание для детей – это приятная и весёлая игра в бассейне.

Нахождение в водной среде, различные игры и эстафеты с элементами соревнований, разучивание стартовых прыжков и поворотов, плавание под водой, сопровождаются положительными эмоциями. Этот фактор является профилактическим средством для снятия детского стресса, как на физиологическом уровне (насыщение кислородом, регуляция содержания сахара в крови, выработка эндорфинов), так и на психологическом: снимает напряжение и помогает расслабиться. Ребёнок после занятий плаванием имеет хороший аппетит и крепкий сон.

Занятия плаванием развивают аэробные показатели организма ребёнка, благотворно действуя на сердечно-сосудистую систему и повышая его работоспособность. Состав крови заметно улучшается даже после однократного занятия в бассейне: увеличивается количество эритроцитов и уровень гемоглобина.

В плавании необходимо согласовывать движение всех частей тела в непривычных условиях водной среды, что способствует совершенствованию координационных качеств. Тестирование детей-пловцов показало, что они успешнее сверстников обращаются с ножницами при работе с поделками, лучше соблюдают границы и контуры при раскрашивании и изображении геометрических фигур, более ровно без линейки проводят линии. Их мелкая моторика более развита. Их ловкие движения проявляются не только во время различных подвижных игр и забав, но и отражаются на школьных успехах.

## Заключение

Благотворное влияние плавания сказывается не только на физическом и умственном развитии ребёнка, но и на формировании его личности. Совместные регулярные занятия в бассейне формируют у ребёнка умение общаться, решать общие задачи, радоваться успехам товарищей, преодолевать конфликтные ситуации, работать в команде. То есть происходит социализация ребёнка.

## Библиография

1. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки. Изд-во «Советский спорт», 2014. - 384с.
2. Зачем нам нужно учиться плавать и играть в воде? Польза! И не только. [https://sch1158.mskobr.ru/files/DOU\\_metod/bassein/1742/Зачем%20нам%20нужно%20учиться%20плавать%20и%20играть%20в%20воде.pdf](https://sch1158.mskobr.ru/files/DOU_metod/bassein/1742/Зачем%20нам%20нужно%20учиться%20плавать%20и%20играть%20в%20воде.pdf)
3. Польза плавания: 20 причин пойти в бассейн. <https://marathonec.ru/polza-plavaniya/>
4. 14 причин заняться плаванием. <https://lifehacker.ru/14-reasons-to-start-swimming/amp/>
5. 5 способов узнать, какого роста будет ребёнок. <https://www.parents.ru/article/kak-uznat-kakogo-rosta-budet-rebenok-5-sposobov/>
6. Rosimini C. Benefits of swim training for children and adolescents with asthma //Journal of the American Academy of Nurse Practitioners. – 2003. – Т. 15. – №. 6. – С. 247-252.
7. Peden A. E., Franklin R. C. Learning to swim: an exploration of negative prior aquatic experiences among children //International journal of environmental research and public health. – 2020. – Т. 17. – №. 10. – С. 3557.
8. Kjendlie P. L. et al. Can you swim in waves? Children's swimming, floating, and entry skills in calm and simulated unsteady water conditions //International Journal of Aquatic Research and Education. – 2013. – Т. 7. – №. 4. – С. 4.
9. Olaisen R. H., Flocke S., Love T. Learning to swim: Role of gender, age and practice in Latino children, ages 3–14 //Injury prevention. – 2018. – Т. 24. – №. 2. – С. 129-134.
10. Mercado M. C. et al. Can you really swim? Validation of self and parental reports of swim skill with an inwater swim test among children attending community pools in Washington State //Injury prevention. – 2016. – Т. 22. – №. 4. – С. 253-260.

### On the need to teach swimming to preschool children

**Aleksei A. Ryazantsev**

PhD in Pedagogy,  
Associate Professor of the Department of physical education,  
Astrakhan State Medical University,  
414000, 121 Bakinskaya str., Astrakhan', Russian Federation;  
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

**Alla S. Karyuk**

Lectures of the highest category  
Astrakhan State Technical University  
414025, 16 Tatishcheva str., Astrakhan', Russian Federation;  
e-mail: karukalla@mail.ru

**Lyudmila A. Sharova**

Lectures of the highest category  
Astrakhan State Technical University  
414025, 16 Tatishcheva str., Astrakhan', Russian Federation;  
e-mail: trenerluda@mail.ru

### Abstract

The ability to swim for a child is a vital skill that persists throughout life. Being in the aquatic environment, improving the technique of swimming serves for the child as a means of hardening, prevention of many diseases, stress. Swimming functionally improves the child's working capacity

and his genetic abilities, promotes socialization. The beneficial effect of swimming affects not only the physical and mental development of the child, but also the formation of his personality. Regular joint classes in the pool form a child's ability to communicate, solve common tasks, rejoice in the successes of friends, overcome conflict situations, work in a team. That is, the child is being socialized.

### For citation

Ryazantsev A.A., Karyuk A.S., Sharova L.A. (2023) O neobkhodimosti obucheniya plavaniyu detei doshkol'nogo vozrasta [On the need to teach swimming to preschool children]. *Pedagogicheskiy zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (5A), pp. 187-191. DOI: 10.34670/AR.2023.70.62.109

### Keywords

Half-height jump; "Filipino test"; swimming lessons; vital skill; hardening; disease prevention; socialization of the child.

## References

1. Davydov V.Yu., Avdienko V.B. Selection and orientation of swimmers in terms of physique in the system of long-term training. Publishing house "Soviet Sport", 2014.-384s.
2. Why do we need to learn to swim and play in the water? Use! And not only. [https://sch1158.mskobr.ru/files/DOU\\_metod/bassein/1742/Зачем%20нам%20нужно%20учиться%20плавать%20и%20играть%20в%20воде.pdf](https://sch1158.mskobr.ru/files/DOU_metod/bassein/1742/Зачем%20нам%20нужно%20учиться%20плавать%20и%20играть%20в%20воде.pdf)
3. The benefits of swimming: 20 reasons to go to the pool. <https://marathonec.ru/polza-plavaniya/>
4. 14 reasons to go swimming. <https://lifehacker.ru/14-reasons-to-start-swimming/amp/>
5. 5 ways to find out how tall a child will be. <https://www.parents.ru/article/kak-uznat-kakogo-rosta-budet-rebenok-5-sposobov/>
6. Rozimini S. Advantages of swimming lessons for children and adolescents suffering from asthma //Journal of the American Academy of Nurse Practitioners. – 2003. – Vol. 15. – No. 6. – pp. 247-252.
7. Peden A. E., Franklin R. S. Learning to swim: a study of the negative previous experience of children in the water //International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2020. – Vol. 17. – No. 10. – p. 3557.
8. Kiendli P. L. et al . Can you swim in the waves? Children's swimming skills, surfacing and entering the water in calm and simulated unstable water conditions //International Journal of Water Research and Education. – 2013. – Vol. 7. – no. 4. – p. 4.
9. Olaysen R. H., Floke S., Love T. Learning to swim: the role of gender, age and practice in Latin American children aged 3-14 years //Injury prevention. - 2018. – Vol. 24. – No. 2. – pp. 129-134.
10. Mercado M. S. et al . Do you really know how to swim? Checking their own reports and parents' reports on swimming skills with a water swimming test among children visiting public pools in Washington State //Injury prevention. - 2016. – Vol. 22. – No. 4. – pp. 253-260.