



Характеристика фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням в позаурочний час (секції)

Гогіна Т. І., Ільницька Л. В.

ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, Харків, Україна

Анотація. Регулярні заняття з плавання сприяють підвищенню загального тонусу, активізують діяльність ЦНС, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, сприяють створенню та зміцненню м'язового корсета.

Ключові слова: молодший шкільний вік, плавання, фізичний розвиток, збереження здоров'я, діти.

Вступ. Головним чинником збереження здоров'я є нормовані та систематизовані фізичні навантаження. Такими є плавання та фізичні вправи, ігри у воді. Необхідність їх застосування та використання у вихованні школярів зумовлюється багатостороннім впливом на зростаючий організм дитини. Заняття з плавання зумовлюють підвищення загального тонусу, активізують діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення міцного м'язового корсета [1, 2, 5]. У загальній системі вивчення стану проблеми здоров'я дітей, визначення рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості посідає значне місце. У зв'язку з цим значний теоретичний і практичний інтерес являє діагностика фізичного та морфофункціонального стану дітей молодшого шкільного віку в процесі регулярних занять плаванням. Зі всіх циклічних видів спорту плавання відрізняється від інших тим, що їм можна займатися мало не з народження. І в той же час багато дітей більш старшого віку, підлітки, юнаки і навіть дорослі в нашій країні або взагалі не уміють плавати або пересуваються у воді неправильно, не отримуючи достатніх навантажень, а отже, плавають без особливої користі для здоров'я.

Плавальні вправи, як і інші циклічні вправи, надає благотворний вплив на



ССС, сприяючи збільшенню її потужності, економічності, життєдіяльності. При систематичних заняттях плаванням поліпшується терморегуляція, збільшується інтенсивність кровотоку, зміцнюється серцевий м'яз, зміцнюється стійкість організму щодо респіраторних захворювань. Поліпшується і газообмін, що дуже важливо для повноцінного розвитку зростаючого дитячого організму. Але все це, звичайно, тільки при достатньо вірній техніці плавання і правильному диханні.

Помірні плавальні навантаження надають благотворну дію на нервову систему, «знямаючи» стомлення, покращуючи сон і підвищуючи працездатність [3, 5].

Плавання може ефективно використовуватися для попередження і навіть лікування досить поширених серед сучасних дітей і підлітків порушень постави і сутулості.

Так, при плаванні брасом відбувається випрямлення та розслаблення хребта. А у підлітків, що плавають вільним стилем, зазвичай відбуваються високі темпи росту тіла [4].

Мета та завдання: визначити ефективність застосування плавання та фізичних вправ у воді та обґрунтувати їх вплив на рівень фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Матеріал та методи дослідження. Досліджувалась фізична підготовленість та морфофункціональні показники дітей 6-9 років шляхом аналізу науково-методичної літератури, педагогічного спостереження, тестування морфо функціональних показників, тестування фізичної і плавальної підготовленості юних плавців, педагогічного експерименту та методів математичної статистики.

Результати досліджень. Експериментально-дослідна робота була проведена з дітьми молодшого шкільного віку (6-9 років), які займаються плаванням в оздоровчій групі в басейні «Піонер» ГСДЮСШОР водних видів спорту Яни Ключкової. Результати даного дослідження свідчать, що фізичний розвиток більшості дітей відповідає нормі за такими показниками, як пульс та артеріальний тиск. Показники зросту, ваги та життєвої ємності легень нижчі середніх нормативних величин ЖЄЛ, розроблених раніше різними авторами. Зріст дітей в середньому на 1,5-2 см, а вага – на 0,5-1,5 кг нижчі середніх нормативних показників.

Зробивши порівняльний аналіз даних показників з результатами вимірювань на початку експерименту, можемо зазначити, що діти суттєво зміцніли за час регулярних занять плаванням. Росто-вагові показники нормалізувались. Хлопці в середньому за рік підросли на 2-4 см, набрали до 3,0 кг ваги, дівчата відповідно – 3-3,5 см, до 2.5 кг. Пульс стоячи в положенні спокою ($\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$) та артеріальний тиск (мм рт.ст.) стали відповідати нормі як у хлопців, так і в дівчат. Життєва ємність легень у хлопців в середньому збільшилась на 480-500 мл, у дівчат – на 580-600 мл. Середні показники



обсягу грудної клітки хлопчиків 6 років становлять 56,3 см; 7-річних – 59,4 см; 8 років – 61,0 см; 9 –річних – 62,5 см, що на 1,5-2,5 см нижчі середніх нормативних величин. Середні показники відповідно у дівчат такі: 6 років – 55,0 см; 7 років – 59,1 см; 8 років – 57,0 см; 9 років – 58,1 см, що на 2-3 см нижчі середніх нормативних величин. Причина, на нашу думку, полягає у низькій фізичній активності досліджуваних дітей як на уроках, так і в позаурочний час.

Висновки. У ході проведення багаторазових занять з плавання зросли показники рівня фізичного розвитку дітей; зміцнили м'язи черевного пресу, спини, покращилась постава; діти набули навичок правильної постави, виправили хребет і повірили в свої сили, були змотивовані щодо подальших занять плаванням. Застосування плавання та фізичних вправ у воді для молодших школярів зумовило підвищення рівня фізичного розвитку організму за антропометричними (зріст, вага, обсяг грудної клітки) та показниками ЧСС, АТ, ЖЄЛ.

Перспектива подальших досліджень полягає у дослідженні фізичної підготовленості та морфофункціональних показників дітей 10-13 років.

Список використаної літератури.

1. Селуянов В.Н. *Технология оздоровительной физической культуры*. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 172 с.
2. Яременко О., Вакуленко О., Жаліло Л. та ін. *Формування здорового способу життя*. К., 2000. 232 с.
3. Деревянко В., Сілкова В., Перець Т., Силантьєв Д. *Методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів «Плавання в школі»*, Київ-2012.
4. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. *Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів*. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.
5. Касіч Н. П., Недільська А. І. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку, які мають захворювання аутизм в процесі початкового навчання плаванню. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3 (58) / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова ; [редкол. В. П. Андрущенко [та ін.]]. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. С. 54-57.