

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

**ИВАНСКАЯ Е. В.
ВОРОБЬЕВА И. И.**

Запорожский национальный университет

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В нашей статье было проанализировано оздоровительная деятельность плавания детей дошкольного возраста. Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, дети, занятия, заболевание, водная среда.

Вступление. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. Специфические особенности воздействия плавания на организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Многочисленные исследования показывают, что занятия плаванием способствует гармоничному развитию детей и положительно влияет на развитие всех систем организма: совершенствуется механизм терморегуляции, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке [1].

Цель исследования. Сформировать у детей эмоционально-положительное отношение к занятиям на воде, способствовать укреплению физического и психического здоровья дошкольников, формировать потребность к здоровому образу жизни.

Задачи оздоровительного плавания дошкольников:

1. Определить влияние обучения плаванию детей на закаливание и укрепление организма в целом.

2. Рассмотреть роль, место и значение плавания в структуре средств реабилитации.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось на базе бассейна «Байкал» города Запорожья в группе по плаванию, состоящей из 15 человек, 7 девочек и 8 мальчиков в возрасте 6–7 лет. В ходе исследования нами был проведен опрос об отклонении в состоянии здоровья занимающихся. Мы сравнивали показатели заболеваемости за 2014 и 2015 годы. Далее мы измеряли ЧСС до физической нагрузки и после до полного восстановления ЧСС. Также мы провели антропометрические измерения роста и веса занимающихся детей, представленные в табл. 2, 3. Данное исследование проводилось с сентября 2014 г. по май 2015 г. [2].

В ходе исследования была использована следующая система методов:

- наблюдение результатов учебной и воспитательной деятельности;
- анализ психофизических параметров здоровья дошкольников;
- экспериментальная работа, включенная в естественный образовательный процесс.

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. 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 [3].

Антропометрическое обследование – измерение роста, массы тела, окружности грудной

клетки производились общепринятыми способами. Результаты функциональной пробы оценивались следующим образом: по степени изменения частоты сердечных сокращений сразу же после нагрузки; по времени возвращения этих показателей к исходным величинам [4].

Результаты исследований. Определение функциональных проб с дозированной физической нагрузкой. Из приведенной ниже таблицы видно, что в результате занятий плаванием в сердечно-сосудистой системе произошли положительные изменения, которые привели к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ [5].

Таблица 1

Результаты функциональных проб с дозированной физической нагрузкой

Восстановление ЧСС по времени	Измерения ЧСС В начале эксперимента	Измерения ЧСС В конце эксперимента
5 минута	120 уд.·мин ⁻¹	110 уд.·мин ⁻¹
10 минута	110 уд.·мин ⁻¹	95 уд.·мин ⁻¹
15 минута	90 уд.·мин ⁻¹	80 уд.·мин ⁻¹
20 минута	85 уд.·мин ⁻¹	70 уд.·мин ⁻¹

В результате мы можем сказать об уменьшении показателей сердечного ритма, что свидетельствует об укреплении сердечно-сосудистой системы и улучшении физической подготовленности занимающихся.

Таблица 2

Динамика изменения роста у девочек и мальчиков

Мальчики		Девочки	
Рост за сентябрь 2014 г. (см)	Рост за май 2015 г. (см)	Рост за сентябрь 2014 г. (см)	Рост за май 2015 г. (см)
122,6	125,5	123,4	125,4
121,5	124,1	118,0	122,7
122,0	126,0	115,1	120,3
119,2	123,5	117,7	122,4
120,9	122,8	121,3	124,6
121,1	122,9	120,9	123,0
119,0	123,5	123,5	125,7

Таблица 3

Динамика изменения массы тела у мальчиков и девочек

Мальчики				Девочки			
Рост за сентябрь 2014 г. (см)	Рост за май 2015 г. (см)	Рост за сентябрь 2014 г. (см)	Рост за май 2015 г. (см)	Рост за сентябрь 2014 г. (см)	Рост за май 2015 г. (см)	Рост за сентябрь 2014 г. (см)	Рост за май 2015 г. (см)
122,6	125,5	123,4	125,4	122,6	125,5	123,4	125,4
121,5	124,1	118,0	122,7	121,5	125,1	118,0	123,7
122,0	126,0	115,1	120,3	122,0	126,0	115,1	120,3
118,2	122,5	117,7	122,4	119,2	123,5	117,7	122,4
120,9	123,8	121,3	124,6	120,9	122,8	121,3	124,6
121,1	122,9	121,9	125,0	121,1	122,9	122,9	123,0
119,0	123,5	123,5	125,7	119,0	124,5	123,5	126,7

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 активному росту детей.

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.

Выводы. Анализ исследования показал, что уровень физического развития, физической подготовленности детей 6–7 лет, которые занимаются плаванием, свидетельствует о том, что у них такие показатели стали лучше: антропометрические данные, деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также психофизические параметры здоровья дошкольников.

Перспективы дальнейшей исследований. Нами в дальнейшем будут проводиться исследования по проблеме детей дошкольного возраста с отклонением в здоровье с помощью средств оздоровительного плавания в физической реабилитации.

Список использованной литературы:

1. Булгакова Н. Ж. Плавание. Учебник / Н. Ж. Булгаков. – М. : «Физкультура и спорт», 2001.
2. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методическое пособие / Т. А. Тарасов. – М. : ТЦ Сфера, 2006.
3. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников : Практическое пособие. / Т. А. Протченко. – М. : Айрис – пресс, 2003.
4. Тимофеева Е. А. Обучение плавания в детском саду: методическое пособие / Е. А. Тимофеева, Т. И. Осокина. – М. : 2001.
5. Маханева М. Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М. Д. Маханева. – М. : Физкультура и спорт, 1980.