

Підгайна В.О.

доктор філософії, викладач,

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Молодший шкільний вік – важливий період у житті дитини, коли формується її здоров'я, розвиваються основні фізичні якості, удосконалюються рухові вміння та навички. Саме в цей період найбільше уваги потрібно приділяти фізичному розвитку дитини [1, с. 15–21; 2, с. 34–52]. Система фізичного виховання має за мету реалізувати можливості всебічного розвитку дитячого населення України, удосконалити їхні рухові здібності й сформувати моральні та вольові якості. Організація роботи з фізичного виховання є одним з ефективних засобів всебічного розвитку особистості. Це відображено в низці офіційних державних документів, широкому висвітленні питань активізації наукових досліджень із проблеми комплексного оздоровлення дітей [3, с. 46–62].

Головним чинником збереження здоров'я є нормовані фізичні навантаження, насамперед плавання та фізичні вправи у воді. Необхідність їх застосування зумовлюється різнобічним впливом на 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 м'язового корсету. Виконання фізичних вправ у воді тренують організм, сприяють виникненню й закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла [4, с. 25–56; 6, с. 3–34].

У загальній системі вивчення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку визначення рівня їхнього фізичного розвитку посідає значне місце. У зв'язку з цим значний теоретичний і практичний інтерес викликає діагностика фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі занять плаванням [7, с. 35–42].

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

Методи і організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні та фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики. Фізичний розвиток кожної дитини визначали порівнянням її індивідуальних даних із величинами в таблиці стандартів [5, с. 116–118].

Педагогічний експеримент проведено з дітьми 6–7 років, які займаються плаванням в оздоровчій групі в приватному басейні міста Києва.

Результати дослідження. Під час проведення занять із плавання ми керувалися такими методичними принципами: враховували фізіологічне навантаження, дозування, що відповідали загальному рівню фізичної підготовки дитини; передбачали вплив на весь організм досліджуваних; перед заходом до води включали загально-розвиваючі, і спеціальні вправи; складаючи план занять, враховували принцип поступовості та послідовності підвищення й зниження фізичного навантаження, дотримувалися принципу чергування скорочення м'язових груп, що брали участь у виконанні фізичних вправ.

Показники вимірювань довжини тіла, маси тіла, частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ) та життєвої ємності легень (ЖЄЛ) на початку педагогічного експерименту наведено в таблиці 1.

Таблиця 1
Антропометричні та фізіологічні показники дітей 6–7 років на початку педагогічного експерименту

Стать	Вік, років	Довжина тіла, см		Маса тіла, кг		ЧСС, уд./хв		АТ, мм рт. ст.		ЖЄЛ, мл	
		М	σ	М	Σ	М	σ	М	σ	М	Σ
Хлопці	6	112,1	6,4	19,5	3,0	96	2,9	90-102/48-70	2,1	1100	44,0
	7	116,7	6,2	20,0	3,4	93	3,0	92-108/49-71	2,4	1200	54,2
Дівчата	6	110,7	5,1	18,1	2,4	98	3,1	85-105/47-69	2,6	1000	44,2
	7	117,5	5,9	20,5	3,1	94	3,3	88-106/49-71	2,8	1100	64,7

Результати цього етапу дослідження свідчать, що фізичний розвиток більшості дітей відповідає нормі за такими показниками, як пульс та артеріальний тиск. Показники життєвої ємності легень нижчі від середніх

нормативних величин. Довжина тіла дітей у середньому на 1,5–2 см, а маса тіла – на 0,5–1,5 кг нижчі від середніх нормативних показників.

Отримані результати після педагогічного експерименту наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Антропометричні та фізіологічні показники дітей 6–7 років після педагогічного експерименту

Стать	Вік, років	Довжина тіла, см		Маса тіла, кг		ЧСС, уд./хв		АТ, мм рт. ст.		ЖЄЛ, мл	
		М	σ	М	Σ	М	σ	М	Σ	М	Σ
Хлопці	6	118,1	5,4	22,7	3,3	96	2,9	90-102/48-70	2,1	1200	44,0
	7	122,9	5,7	24,0	3,7	92	3,0	90-106/46-67	2,4	1400	54,2
Дівчата	6	115,7	5,4	20,5	2,4	95	3,1	84-100/47-69	2,6	1100	44,2
	7	122,4	5,9	23,8	3,0	93	3,3	85-105/47-69	2,8	1300	64,7

Зробивши порівняльний аналіз цих показників із результатами вимірювань на початку педагогічного експерименту, можемо зазначити, що діти суттєво зміцніли за період фізкультурно-оздоровчих занять плаванням. Показники зросту та маси тіла нормалізувались.

Хлопці в середньому за рік підростили на 2–4 см, набрали 2,5–3,0 кг маси, дівчата – відповідно, 3–3,5 см, 1–3 кг. Пульс стоячи (уд/хв) та артеріальний тиск (мм. рт. ст.) стали відповідати нормі як у хлопців, так і в дівчат. Життєва ємність легень у хлопців у середньому збільшилася на 500 мл, у дівчат – на 600 мл.

Показники окружності грудної клітки дітей на початку та після педагогічного експерименту відображено в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники окружності грудної клітки дітей 6–9 років на початку та після педагогічного експерименту

Стать	Вік, років	М	Σ	М	Σ
		на початку		після	
Хлопці	6	56,5	2,9	59,2	2,1
	7	59,6	3,1	63,7	3,0
Дівчата	6	55,1	3,0	57,6	2,0
	7	59,5	3,9	62,9	2,9

На початку експериментальної роботи показники окружності грудної клітки дітей 6–7 років були нижчими середньої норми для цієї вікової категорії.

Середні показники окружності грудної клітки хлопчиків шести років становлять 56,5 см; 7-річних – 59,6 см, що на 1,5–2,5 см нижчі від середніх нормативних величин. Середні показники, відповідно, у дівчат такі: шість років – 55,1 см; сім років – 59,5 см, що на 2–3 см нижче від середніх нормативних величин. Причина, на нашу думку, полягає в низькій фізичній активності дітей, які приймали участь у дослідженні, як на уроках, так і під час дозвілля.

Окружність грудної клітки в дітей наприкінці педагогічного експерименту збільшилася, при цьому в хлопців спостерігаємо більший прогрес, ніж у дівчат. Із таблиці 3 видно, що цей показник після експерименту зріс на 3–4 см, що свідчить про ефективність застосування засобів плавання.

За час проведення занять в басейні зросли показники рівня фізичного розвитку дітей; зміцніли м'язи живота, спини, покращилася статура; діти набули навичок правильної постави і повірили у свої сили.

Висновки. Одним із засобів підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку є плавання та фізичні вправи у воді. Вони сприяють удосконаленню розвитку рухових якостей, є засобом зміцнення м'язового корсету, розвитку сили й статичної витривалості м'язів; формування правильної постави, тобто формування її фізичних проявів та розвитку м'язово-суглобового відчуття. Застосування плавання та фізичних вправ у воді для молодших школярів зумовило підвищення рівня фізичного розвитку організму за антропометричними (ріст, вага, обсяг грудної клітки) та фізіологічними показниками (ЧСС, АТ, ЖЄЛ).

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та використанні комплексу спеціальних фізичних вправ у воді для підвищення рівня функціонального стану організму дітей молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Гончар И. Л. Преимущество обучения и совершенствования плавания // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 12. – С. 15–21.
2. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004. – 145 с.

3. Крук М. З., Биканов С. Р., Крук А. З. Теорія і методика викладання плавання. – Житомир, 2010. – 108 с.
4. Макаренко Л. Т. Плавання. – М., 2002. – С. 25–56.
5. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 2003. – 127 с.
6. Семенов Ю. А. Навики плавання для кожного: Из досвіду програми навчання плавання. – М.: Фізкультура та спорт, 2001. – 230 с.
7. Фирсов З. П. Оздоровительное плавание для всех. – М., 1984. – С. 35–42.