

Канд. фіз. вих. Т.Є. Яворська \ А.З. Крук ²,

¹ Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

На сьогоднішній день сучасні умови життя значно знижують рівень рухової активності, істотно скорочують фізичні навантаження, суттєво погіршують якість життя, збільшують частоту загострень хронічних захворювань, що призводять до зниження загального тонуусу організму, імунітету та стають перешкодою для нормального розвитку дитини.

Плавання - один із популярніших видів спорту та масових форм відпочинку, один із найважливіших різновидів рухової діяльності людини, що має прикладне, лікувально-оздоровче, профілактичне та спортивне значення. Проблема впровадження занять з плавання в навчально-виховний процес у заклади освіти для підвищення функціональних можливостей організму дітей середнього шкільного віку є актуальною та вимагає подальшого вивчення.

Мета дослідження - вивчити вплив занять з плавання на функціональний стан та показники фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку.

Плавання займає значне місце в системі фізичного виховання в Україні, оскільки створює сприятливі умови для зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, загартування дитини, розвитку фізичних якостей, для удосконалення силових показників м'язів серця, внаслідок чого підвищуються функціональні можливості серцево-судинної системи.

Аналіз літературних джерел засвідчив, що саме плавання виділяють з усіх інших видів спорту як один із найефективніших та найкорисніших, адже тільки у плаванні беруть участь усі найголовніші життєво важливі системи організму, які впливають та безпосередньо залежать одна від одної.

На нашу думку, особливу увагу заслуговують праці таких науковців, як Н.Ж. Булгакової, С.М. Вайцеховського, І.Д. Глазиріна, В.Н. Платонова тощо. Так, у наукових працях В.М. Платонова представлено систему знань, що стосуються техніки спортивного плавання і методики підготовки плавців на всіх етапах багаторічної спортивної кар'єри. Крім того, дослідження багатьох науковців, зокрема Л.Я. Іващенко, Н.Ж. Булгакова, В.М. Платонова, В.А. Парфенова, доводять, що плавання є тією фізичною вправою, під впливом якої підвищується, а також розширюється діапазон адаптивних реакцій дихальної системи на різні за обсягом та інтенсивністю плавальні навантаження [1; 2; 3; 4].

І.Д. Глазирін вважає доцільним та рекомендує, за наявності матеріально-технічних можливостей, культивувати плавання як засіб фізичного виховання та спорту в усі ланки системи фізичного виховання України [3, с 2].

У дослідженнях І.С. Сердюка відмічено, що плавання володіє широким спектром впливу на організм. Правильно організовані та систематичні заняття плаванням позитивно впливають на основні показники фізичного розвитку дитини, підвищують функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та м'язової систем.

Протягом 2012-2013 навчального року було проведено експериментальне дослідження на базі ЗОНІ № 5 м. Житомира. Нами було сформовано експериментальну групу, до якої ввійшли 20 учнів 11-12 років (13 хлопчиків та 7 дівчаток), що відвідували факультативні заняття з плавання 2 рази на тиждень. Аналізуючи динаміку показників фізичного розвитку дітей під час педагогічного експерименту, було виявлено, що як у хлопчиків, так і у дівчаток спостерігається позитивне зрушення в ознаках фізичного розвитку ($P < 0,05$). Так, довжина тіла у хлопчиків збільшилася на 2,64 см, тоді як у дівчаток - на 1,89 см ($P < 0,05$), маса тіла у хлопчиків збільшилася на 1,02 кг, у дівчаток - на 1,56 кг ($P < 0,05$); сила кисті правої руки у хлопчиків зросла на 1,07 кг, у дівчаток - на 0,65 кг; сила кисті лівої руки у хлопчиків - на 0,9 кг, у дівчаток - на 0,45 кг. Після проведеного експерименту було встановлено, що у хлопчиків ЖЄЛ збільшилася на 0,4 л, при $p < 0,01$, а у дівчаток - на 0,25 л, при $p < 0,1$ відповідно по відношенню до аналогічних показників на початку педагогічного експерименту.

Середні статистичні показники стану дихальної системи учнів та показники, отримані під час проведення функціональних проб (проба Штанге, проба Генча), показали, що у хлопчиків затримка дихання при пробі Штанге збільшилася в середньому на 2,17 с, а у дівчаток - на 2,34 с. Покращення функціональних можливостей дітей простежувалося також при затримці дихання на видиху. За даними проби Генча, у хлопчиків затримка дихання збільшилася на 1,16 с, а у дівчаток - на 1,43 с. Оцінюючи функціональні можливості серця, слід відмітити, що під час проведеного експерименту індекс тесту Руф'є зменшився на 1,3 одиниці у хлопчиків і на 1,21 одиниці у дівчаток.

Крім того, після проведеного експерименту простежувалася позитивна динаміка у стані здоров'я дітей, що відвідували факультативні заняття з плавання, а саме: діти менше хворіли протягом навчального року та значно знизилися терміни хвороб, порівняно з попередніми роками.

Таким чином, результати нашого дослідження дозволяють зробити висновок про те, що плавання - це один із найефективніших засобів фізичної культури, який відрізняється від інших засобів своєю лікувальною, профілактичною й тренувальною дією та завдяки якому дитина може підвищувати функціональні можливості серцево-судинної та дихальної системи, розвиватися гармонійною, зростати фізично здоровою, загартованою та дисциплінованою особистістю.

Література:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова. - М: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.
2. Вайцеховський СМ. Фізична підготовка плавця / СМ. Вайцеховський. - М: «Фізична культура і спорт», 1996. - 139 с.
3. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. - К.: Кондор, 2006. - 35с.
4. Плавання. Енциклопедія Олімпійського спорту / Під заг. ред. Платонова В.Н. - К: Олімпійська література, 2004. - С 65-79.