Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту
Освітньо-кваліфікаційний рівень «Магістр»

ДИПЛОМНА РОБОТА НА ТЕМУ:

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУП ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ

Виконав:
студент VI курсу, 61 групи
заочної форми навчання
спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання»
Поліщук С.М.
Керівник: к.фіз.вих., викладач
Яворська Т.Є.

Житомир – 2013 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ..……..…….8

1.1. Функціональні особливості розвитку дихальної та серцево-судинної систем організму дітей середнього шкільного віку……..8

1.2. Оздоровчий вплив фізичних вправ різної спрямованості й водного середовища на організм дітей, що займаються плаванням……22

1.3. Загальні основи техніки спортивного плавання та особливості навчання дітей середнього шкільного віку..……27

1.4. Безпека життєдіяльності та правила поведінки під час тренування з плавання……...……42

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ……...….57

2.1. Методи дослідження…….....57

2.2. Організація та етапи дослідження …….....64

РОЗДІЛ ІІІ. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ……..…..66

3.1. Аналіз результатів дослідження …….....66

ВИСНОВКИ.....83

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....87

ДОДАТКИ.....98

ВСТУП

Актуальність. Здоров'я – стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. За даними Міністерства охорони здоров’я України близько 90% дітей шкільного віку мають відхилення у стані здоров’я, понад 59% – незадовільну фізичну підготовленість, в початковій школі рухова активність дітей у порівнянні з дошкільниками скорочується на 50%; 60-65% учнів страждає гострими респіраторними та вірусними захворюваннями.

Здоров'я людини, за даними В.Н. Платонова, залежить приблизно на 10 % від якісного медичного забезпечення, на 16 % – від спадкових факторів, на 21 % – від екології та на 53 % від способу життя. Таким чином, у забезпеченні повноцінного здоров'я людини базовим є її спосіб життя, в якому ключовим компонентом є фізична активність.

На теперішній час перед нашою державою достатньо гостро стоять проблеми здоров’я молодого покоління й виховання в дітей потреби в здоровому способі життя та здоровому дозвіллі. Ці проблеми неодноразово виносилися на обговорення громадськості, фахівців різних сфер діяльності. На нашу думку, пріоритети у пошуку ефективних шляхів вирішення проблеми здоров’я дітей повинні бути за засобами фізичної культури та спорту.

Серед масових видів спорту, на наш погляд, плавання є особливим, оскільки поєднує можливість формування гармонійного розвитку дитини, вивчення адаптивних можливостей організму, розширення функціональних резервів у процесі навчання, важливе прикладне значення, має яскраво виражену оздоровчу спрямованість та викликає емоційне задоволення.

Плавання володіє широким спектром впливу на організм при правильному його використанні: по-перше, плавання має величезне значення для економної роботи серцево-судинної системи; по-друге, як процеси обміну, так і економна робота серцево-судинної системи під час плавання, що вимагають особливої витривалості, в значній мірі залежать від регулярного та достатнього постачання організму кисню; по-третє, тіло людини володіє

плавучістю, так як його питома вага близька до питомої ваги, тобто тіло у воді набуває невагомості; по-четверте, міжнародна статистика нещасних випадків показує, що за останні роки кількість загиблих на воді зростає.

Стає очевидним, що плавання, як вид фізичних вправ, різнобічно зміцнює організм. Тому, дуже важливо зробити його доступним у системі вищої освіти та не тільки. На думку медиків, якби діти, які досягли студентського віку та ті, які мають відхилення у стані опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, дихальної системи, регулярно займалися плаванням з дитинства, то більша частина з них уникнула б вад у своєму здоров'ї.

Крім того, проблема підвищення функціональних резервів організму дітей середнього шкільного віку засобами плавання потребує подальшої розробки та уточнення. Все це обумовлює позиції наукової новизни, актуальності та практичної значущості дослідження.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальні заняття з плавання дітей середнього шкільного віку в ДЮСШ.

Предмет дослідження – стан дихальної та серцево-судинної систем дітей середнього шкільного віку в процесі навчального тренування з плавання.

Мета дослідження – визначити ефективність впливу засобів плавання на показники фізичного розвитку, функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем дітей 11-13 років.

Гіпотеза дослідження. В процесі дослідження, ми виходили з припущення того, що використання засобів плавання буде сприяти покращенню функцій дихальної та серцево-судинної систем дітей середнього шкільного віку навчально-тренувальних груп дитячо-юнацької спортивної школи.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми підвищення функціональних резервів організму дітей середнього шкільного віку засобами плавання.
2. Вивчити мотиви батьків щодо залучення дітей до заняття плаванням.

3. Прослідкувати за динамікою показників фізичного розвитку дітей, що займалися плаванням.
4. Визначити ефективність занять з плавання на стан дихальної та серцево-судинної систем дітей середнього шкільного віку в процесі навчально-тренувальних занять у ДЮСШ.

Методи дослідження. Комплекс методів дослідження включав аналіз літературних джерел; вивчення документальних матеріалів; вивчення досвіду провідних фахівців; педагогічні спостереження; опитування; педагогічний експеримент з використанням інструментальних методів: антропометрія, дослідження функцій зовнішнього дихання (спірометрія), динамометрія, функціональні проби з затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) та на видиху (проба Генча), оцінка функціонального стану серцево-судинної системи (проба Руф'є); методи математичної статистики.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося протягом 2012-2013 року на базі міського плавального басейну дитячо-юнацької спортивної школи м. Бердичева. У дослідження було залучено 22 дітей 2000-2002 року народження.

Теоретичне значення отриманих результатів. Отримані данні розширюють і поглиблюють знання про особливості та механізми функціонування серцево-судинної та дихальної систем у дітей, які займаються плаванням. Їх аналіз має значення для розуміння фізіологічних механізмів адаптації та компенсації організму людини в різні вікові періоди, для виявлення характеру напруження функціональних систем, особливості якого детермінують утворення внутрішньосистемних та міжсистемних зв'язків.

Практична значущість дипломної роботи полягає в тому, що результати отримані у даному дослідженні дозволять створити методичні рекомендації щодо проведення занять з плавання, а також розширять можливості використання плавання для підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем дітей не тільки навчально-тренувальних груп дитячо-юнацької спортивної школи, а й загальноосвітніх навчальних закладів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення, результати та висновки, що сформульовані в дипломній роботі були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції для молодих учених «Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи» (м. Житомир, 18-19 квітня 2013 року), на IV науково-практичній Всеукраїнській конференції молодих учених та студентів «Біологічні дослідження – 2013» (м. Житомир, 16-18 квітня 2013 року), на засіданнях кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка (Житомир, 2012-2013 рр.).

Публікації. За матеріалами дослідження опубліковано наукову працю у збірнику наукових праць «Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи» (за заг. ред. С.С. Вітвіцької, Н.М. Мирончук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 404 с. – (С.314-317)).

Наукова новизна отриманих результатів. Отримані в роботі результати та їх інтерпретація мають фундаментальне значення оскільки з'ясовують особливості функціонування серцево-судинної й дихальної систем у дітей, які займаються плаванням, що має важливе значення для фізіології. У дослідженні нами комплексно вивчено особливості функціонування дихальної та серцево-судинної систем дітей середнього шкільного віку та розкрито їх функціональні резерви в процесі навчального тренування з плавання.

Особистий внесок магістранта: магістрантом самостійно була обрана тема магістерської роботи. Поглиблений аналіз наукових джерел, дослідження показників фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем дітей середнього шкільного віку в умовах відносного спокою та при тестуванні з фізичними навантаженнями проведено самостійно. Науковий пошук та обґрунтування напрямку комплексу досліджень були проведені у співпраці з науковим керівником, кандидатом наук з фізичного виховання та спорту, викладачем Яворською Т.Є.

Структура роботи. Магістерська робота викладена на 94 сторінках машинописного тексту та складається зі вступу, трьох розділів: огляду літератури,

методи дослідження та розділу, присвяченому власним дослідженням та їх обговоренню, загального висновку. Список літератури включає 93 найменувань, з них 5 видання іноземними мовами. Робота містить 13 таблиць, 12 рисунки, 10 додатки. Загальний обсяг роботи складає 124 сторінки.