

УДК 796.03

**ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА****Пашенко Л.Г.,**

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Нижневартовского государственного университета, lenanv2008@yandex.ru

Валиахметов Эдуард Альбертович,спортсмен-инструктор, Центр спортивной подготовки Республики Татарстан
adessa@inbox.ru**Аннотация**

В статье представлены результаты исследования влияния занятий спортивным, оздоровительно-рекреационным плаванием, а также занятий организованных в рамках обязательного третьего урока по физической культуре в средней школе, на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы младших школьников. Лонгитюдные исследования показали наличие оздоровительного эффекта от занятий всеми формами плавания, но наибольшие сдвиги в функциональном состоянии произошли у мальчиков и девочек, занимающихся оздоровительно-рекреационным плаванием, ввиду изначально низких значений в начале занятий.

Ключевые слова: спортивное плавание, рекреационное плавание, функциональное состояние, эффективность занятий, лонгитюдное исследование

**INFLUENCE OF DIFFERENT FORMS OF ORGANIZATION OF SWIMMING
CLASSES ON THE BODY OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE****Pashchenko L.G.,**Ph.D, associate professor, the department of theoretical foundations of physical education,
Nizhnevartovsk State University**Valiakhmetov Eduard Albertovich,**

athlete-instructor, Sports Training Center of the Republic of Tatarstan

ABSTRACT

The article presents the results of a study of the influence of sports, health-improving and recreational swimming, as well as classes organized as part of the compulsory third lesson in physical education in high school, on the indicators of the cardiovascular and respiratory systems

of junior schoolchildren. Longitudinal studies have shown the presence of a health-improving effect from practicing all forms of swimming, but the greatest changes in the functional state occurred in boys and girls involved in recreational swimming, due to initially low values at the beginning of classes.

Keywords: competitive swimming, recreational swimming, functional state, effectiveness of training, longitudinal study

Актуальность. Исследования показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема состояния здоровья обучающихся обрела социальное значение. Интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, раннее начало систематического обучения приводит к значительному росту числа детей, не способных адаптироваться к таким высоким нагрузкам. Как следствие этого: снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности школьников на уроках, слабая успеваемость [5].

Увеличение умственных и эмоциональных нагрузок в школе предъявляет организму ребенка высокие требования. Большие информационные нагрузки длительное время воздействуют на организм школьника, интенсивность их в течение учебного года особенно велика. В этих условиях особую значимость приобретают занятия физической активностью [5, 7]. Анализ научно-методической и учебной литературы показал, что занятия плаванием имеют наибольший оздоровительный эффект, вместе с этим они способствуют приобретению жизненно необходимого навыка [4]. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде, при этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда [1, 2, 3].

Занятия плаванием практикуют в спортивных и общеобразовательных школах, а также в физкультурно-оздоровительных комплексах. Задачи, решаемые в процессе занятий плаванием, отличаются разнообразием, в зависимости от разновидностей – это спортивное, оздоровительное, рекреационное плавание или обязательные занятия в общеобразовательной школе в рамках урока физической культуры.

Цель исследования: изучить функциональные показатели организма мальчиков и девочек младшего школьного возраста, занимающихся плаванием с различной целевой направленностью: спортивной (достижение высоких результатов на соревнованиях), оздоровительно-рекреационной (организация досуга и достижение оздоровительного эффекта) и образовательной (освоение основ плавания в рамках учебного процесса по физическому воспитанию).

Материалы и методы исследования. В процессе исследования применялись общеклинические методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем: изучены показатели частоты сердечных сокращений, артериального давления, жизненной емкости легких, объема форсированного выдоха за 1 секунду (индекс Тиффно), проведён тест Руфье-Диксона, оценивающий физическую работоспособность, рассчитывался индекс здоровья по методике Апанасенко. Использовалось оборудование: тонометр Omron, спиротест портативный УСПЦ-01. Для математико-статистической обработки полученных данных использовались возможности программы Excel.

Лонгитюдное исследование проводилось в течение 2-х лет на базе физкультурно-оздоровительного комплекса ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет» (отделение платных услуг), Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа олимпийского

резерва» (отделение плавания) и Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №13». В исследовании приняли участие 75 мальчиков и 72 девочки младшего школьного возраста. В группу испытуемых вошли 35 мальчиков, занимающихся оздоровительным плаванием; 20 мальчиков, занимающихся спортивным плаванием; 20 мальчиков, занимающихся плаванием в рамках обязательного 3 часа по физической культуре. У девочек, соотношение по группам составило соответственно – 25, 23 и 24 человек.

Результаты и их обсуждение. Нами были проанализированы программы по плаванию, имеющие различную целевую направленность. Анализ программы по плаванию для группы начальной подготовки, реализуемой в спортивной школе, показал, что основными задачами занятий являются улучшение состояния здоровья и закаливание; обучение основам техники всех способов плавания; а также повышение физической подготовленности. На освоение программного материала отводится 6 учебных часов в неделю. Дети знакомятся со свойствами водной среды, осваивают элементы техники плавания всеми 4-мя способами, изучают старты и повороты [6]. Программа занятий плаванием, организуемых в рамках обязательного 3-го часа по физической культуре, направлена на формирование здорового образа жизни у школьников, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие. На урочных занятиях по плаванию основным средством обучения являются игры в воде. С их помощью дети осваивают новую для себя среду [1, 6]. Рекреационное плавание направлено на улучшение физического и психоэмоционального состояния занимающихся путем организации досуга и развлечений, а также оздоровительное – направлено на достижение и поддержание желаемого состояния уровня здоровья, профилактику заболеваний [1, 6]. На занятиях оздоровительно-рекреационным плаванием, организованным в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса для детей младшего школьного возраста основной целью является достижение высокого уровня здоровья и обучение способности держаться на воде, используя плавательные упражнения в игровой форме, носящие, в том числе, рекреационную направленность. Занятия в этих группах проводятся 3 раза в неделю по 45 минут.

В результате проведенного исследования были выявлены изменения функциональных показателей организма мальчиков (таблица 1). Сравнительный анализ показал, что во всех группах занимающихся наблюдается увеличение показателей ЖЕЛ, индекса Тиффно. При этом, показатель жизненного индекса обнаружил тенденцию к увеличению только у юных пловцов. Наблюдается тенденция к улучшению физической работоспособности, оцененной по методике Руфье-Диксона, во всех группах испытуемых, а также показателей индекса здоровья, рассчитанного по Апанасенко. При этом, наибольшие сдвиги в показателе отмечаются у мальчиков, занимающихся оздоровительным плаванием, что связано с наличием изначально низких значений этого показателя.

Таблица 1 – Функциональные показатели мальчиков, занимающихся плаванием

Показатели	Оздоровительно е плавание		Спортивное плавание		Плавание на уроках физкультуры	
	7-8лет	9-10лет	7-8лет	9-10лет	7-8лет	9-10лет
ЧСС	88,8±9,0	87,6±11,0	90,9±8,8	88,0±10,7	87,7±8,1	88,0±10,4
АДс	95,8±9,3	101,9±8,9	103,2±8,2	108,2±6,4	90,0±7,9	
АДд	63,1±6,7	68,2±5,9	63,0±9,8	70,4±10,4	57,6±4,5	
ЖЕЛ	1,7±0,2	1,9±0,3	1,6±0,3	2,0±0,1	1,5±0,1	1,7±0,4
ЖИ	58,8±10,3	53,0±10,5	55,5±9,2	59,6±7,4	63,8±5,1	57,5±14,4
Тиффно	71,7±14,5	76,1±13,3	80,4±7,9	83,2±5,7	79,9±15,5	81,7±9,7

ИРД	9,4±3,2	8,2±2,4	8,2±2,4	7,1±1,8	8,4±2,8	7,8±1,0
ИЗ	3,9±3,4	6,5±3,5	5,8±4,0	7,1±3,0	6,1±3,3	6,9±3,1

Сравнительный анализ функциональных показателей девочек представлен в таблице 2. Частота сердечных сокращений у девочек, занимающихся спортивным плаванием, меньше аналогичных показателей сверстниц, у них же отмечается тенденция к снижению ко 2-му году занятий, в отличие от девочек, занимающихся оздоровительным плаванием или в рамках школьного физического воспитания.

Таблица 2 – Функциональные показатели девочек, занимающихся плаванием

Показатели	Оздоровительное плавание		Спортивное плавание		Плавание на уроках физкультуры	
	7-8лет	9-10лет	7-8лет	9-10лет	7-8лет	9-10лет
ЧСС	92,1±11,7	91,9±9,8	86,8±13,9	83,6±8,3	89,0±15,7	89,4±4,1
АДс	104,0±13,0	104,1±11,0	106,5±8,0	101,2±8,9	91,1±5,8	-
АДд	66,4±7,0	68,4±6,3	62,5±12,0	66,2±9,6	58,9±4,5	-
ЖЕЛ	1,8±0,4	1,9±0,5	1,5±0,2	1,8±0,2	1,4±0,3	1,5±0,2
ЖИ	54,0±15,4	49,2±10,2	51,7±7,8	51,8±10,5	52,8±12,6	45,6±9,2
Тиффно	78,2±12,9	80,4±6,2	75,3±16,9	86,3±8,8	70,8±17,8	76,8±7,0
ИРД	10,4±3,4	9,7±3,8	9,4±2,2	8,4±1,6	8,6±3,7	8,2±2,3
ИЗ	3,4±4,3	5,0±4,2	5,1±3,4	7,0±4,2	6,4±4,1	6,3±4,7

Наиболее низкие показатели ЖЕЛ отмечены у девочек, занимающихся плаванием в школе, тогда как у девочек-спортсменок наблюдается увеличение среднего ЖЕЛ с 1,5 л до 1,8 л. Жизненный индекс, рассчитываемый с учетом веса тела, показал тенденцию к снижению у школьниц, занимающихся оздоровительным плаванием и в рамках физического воспитания, на фоне увеличения массы тела и относительно стабильных значениях ЖЕЛ. Тогда как у спортсменок ЖИ не изменяется. Во всех группах испытуемых физическая работоспособность существенно не изменилась, при том, что наиболее низкие показатели отмечаются в группе оздоровительного плавания. Индекс здоровья увеличился у девочек, занимающихся плаванием, а также у девочек, посещающих занятия по оздоровительному плаванию.

Выводы. Проведенное исследование показало, что занятия оздоровительно-рекреационным плаванием имеют высокий оздоровительный эффект, что подтверждается значительным улучшением функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем младших школьников, не смотря на более низкие начальные значения, обнаруженные в начале занятий. Организация оздоровительной рекреации в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса является для таких детей одним из способов приобщения их к физической активности. Также благоприятное влияние на организм оказывают занятия спортивным плаванием. Полученные результаты необходимо учитывать при выборе форм занятий плаванием с детьми, имеющими низкие показатели здоровья.

Список литературы:

1. Аикин В.А., Бакшеев М.Д., Коричко А.В., Тарасевич Г.А. Возрастные особенности формирования движений в спортивном плавании // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 4. С. 6.
2. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Н.Ж.Булгаковой. М. : Издательский центр «Академия», 2014. 320 с.

3. Гайдабура К.И., Пащенко Л.Г. Влияние занятий плаванием на показатели здоровья младших школьников // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2016. №1. С. 181-185.
4. Киселев Ф.А. Методика повышения оздоровительной эффективности занятий по плаванию в условиях высшего учебного заведения: автореф. дис. канд. пед. наук. Малаховка, 2007. 23 с.
5. Красникова О.С., Пащенко Л.Г., Коричко А.В. Современные проблемы организации физического воспитания школьников // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 38-40.
6. Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А., Новосельцев О.В., Непочатых М.Г., Орехова А.В. Теория и методика плавания в системе оздоровительно-спортивных технологий: Учебно-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2005. 135 с.
7. Пащенко Л.Г. Сравнительный анализ отношения мальчиков и девочек к участию в состязательной физкультурно-спортивной деятельности // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Мат-лы VIII всеросс. науч.-практ. конф., Нижневартовск, 23–24 марта 2018 года / Отв. редактор Л.Г. Пащенко. Нижневартовск: Нижневартровский государственный университет, 2018. С. 396-399.

References:

1. Aikin V.A., Baksheev M.D., Korichko A.V., Tarasevich G.A. Age-related features of the formation of movements in competitive swimming // Modern problems of science and education. 2014. No. 4. P. 6.
2. Bulgakova N.Zh. Theory and methods of swimming: a textbook for students. institutions of higher education prof. education / ed. N.Zh.Bulgakova. M.: Publishing center "Academy", 2014. 320 p.
3. Gaidabura K.I., Pashchenko L.G. The influence of swimming on the health indicators of junior schoolchildren // Problems of improving physical culture, sports and Olympism. 2016. No. 1. pp. 181-185.
4. Kiselev F.A. Methodology for increasing the health-improving effectiveness of swimming classes in a higher educational institution: abstract of thesis. dis. Ph.D. ped. Sci. Malakhovka, 2007. 23 p.
5. Krasnikova O.S., Pashchenko L.G., Korichko A.V. Modern problems of organizing physical education of schoolchildren // Theory and practice of physical culture. 2014. No. 12. P. 38-40.
6. Menshutkina T.G., Litvinov A.A., Novoseltsev O.V., Nepochatykh M.G., Orekhova A.V. Theory and methodology of swimming in the system of health and sports technologies: Educational manual / St. Petersburg State Academy of Physical Culture named after. P.F. Lesgafta. 2005. 135 p.
7. Pashchenko L.G. Comparative analysis of the attitude of boys and girls to participation in competitive physical culture and sports activities // Perspective directions in the field of physical culture, sports and tourism: Materials of the VIII All-Russian. scientific-practical

Conf., Nizhnevartovsk, March 23–24, 2018 / Rep. editor L.G. Pashchenko. Nizhnevartovsk:
Nizhnevartovsk State University, 2018. pp. 396-399.