

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«Формирование и укрепление здоровья у младших школьников**  
**средствами плавания»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 515 группы  
Института физической культуры и спорта

по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
профиль «Физкультурно оздоровительные технологии»

Владимировой Виктории Вячеславовны

**Научный руководитель**

Доцент, к.п.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Ларина

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2018

Плавание является отличным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим воздействиям внешней среды. Закаливающее воздействие объясняется высокой теплопроводностью воды.

Пребывание в воде тренирует теплоотдачу организма и повышает его устойчивость к температурным изменениям.

Плавание является уникальным средством физического воспитания, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием совершенствуют такие физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Специальные упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют мышцы рук, ног, мышцы туловища, что важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению тела, разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз. Работа ног в быстром темпе, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Занятия плаванием укрепляют дыхательный аппарат и увеличивают жизненную ёмкость лёгких. Поскольку плотность воды затрудняет выполнение выдоха, дыхательные мышцы укрепляются и развиваются.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов плавания формируют правильный вид дыхания. Плавание с задержкой дыхания,

ныряние, погружения под воду тренируют устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

### **Актуальность.**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения.

Здоровье является важнейшей ценностью человека и общества. Оно относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В системе образовательной деятельности физическое воспитание детей находится на одном из первых мест. В нашей стране много организаций, предлагающих занятия различными видами спорта, в том числе занятия водными видами спорта, такими, как спортивное плавание, подводное плавание, синхронное плавание и т.д. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

**Цель исследования** - доказать влияние и эффективность предложенных средств и методов различными способами плавания на формирование и укрепление здоровья у младших школьников в возрасте 8-10 лет.

**Объект исследования** – оздоровительные занятия в секции по плаванию с младшими школьниками в возрасте 8-10 лет.

**Предмет исследования** - занятия по плаванию, направленные на формирование и укрепление здоровья младших школьников.

**Гипотеза исследования** - предполагается, что в процессе регулярных систематических занятий плаванием у детей младшего школьного возраста

улучшится осанка, повысится устойчивость к простудным заболеваниям и гипоксии.

#### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить уровень и динамику укрепления опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста.
3. Определить динамику устойчивости к простудным заболеваниям детей младшего школьного возраста.
4. Определить уровень и динамику устойчивости к гипоксии детей младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели и решения задач были использованы следующие **методы исследования:**

- 1 Анализ специальной и научно-методической литературы по теме исследования
- 2 Педагогический эксперимент.
- 3 Контрольные тестирования.
- 4 Методы математической статистики.

#### **Научная новизна** результатов исследования состоит в следующем:

- на основе анализа специальной литературы дано теоретическое обоснование эффективности занятий плаванием, как средства физического воспитания, обеспечивающего решение развивающих, оздоровительных и воспитательных задач, а также осознанного интереса к систематическому использованию, в целях саморазвития.

**Практическая значимость** данного исследования. Организация и проведение занятий оздоровительной направленности в младшем школьном возрасте способствуют правильному физическому развитию детей, обеспечивают повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и различного рода заболеваний. Формируется мотивационно-потребностное отношение к занятиям физическими

упражнениями, спортом и здоровому образу жизни. Результаты исследования, его выводы и рекомендации позволяют оптимизировать и развивать процесс формирования физической культуры личности школьника.

**Теоретическая значимость** работы состоит в следующем:

- постановка и решение проблемы поиска новых эффективных средств оздоровления детей младшего школьного возраста способствует реализации задач всестороннего гармонического развития подрастающего поколения;

- результаты исследования, теоретические выводы и методические рекомендации могут быть использованы при разработке новых технологий физкультурно-оздоровительных методик для детей школьного возраста.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Содержание данной работы изложено на 53 страницах. В работе имеются таблицы, рисунки. Использовано 42 литературных источника.

Исследование проводилось в течении 8 месяцев с сентября 2017 по апрель 2018 года и включало в себя три этапа. На первом подготовительном этапе изучалось состояние исследуемой проблемы в научной литературе, определялись методологические предпосылки, цели, задачи, формулировалась гипотеза и разрабатывалась программа исследования. На втором этапе реализовывалась программа экспериментального исследования. На третьем заключительном этапе проводилась статистическая обработка экспериментальных данных, осуществлялось оформление полученных материалов.

Структура работы определялась задачами исследования, их логической связью и последовательностью.

## **Общее содержание работы.**

Основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей является здоровый образ жизни. В современной концепции здорового образа жизни определяется необходимость постоянного выполнения гигиенических правил укрепления и сохранения общественного и индивидуального здоровья.

Основные составляющие элементы здорового образа жизни младших школьников включают в себя режим дня, полноценный отдых, рациональное питание, физические упражнения и общеукрепляющие мероприятия.

На биологическом уровне здоровье связано с организмом, зависит от динамического равновесия функций его внутренних органов, их адекватной реакции на влияние окружающей среды.

На психическом уровне здоровье связано с личностью, зависит от личностных характеристик, таких как эмоциональная, волевая, также зависит от степени развития самосознания и осознание ценности собственного здоровья и здорового образа жизни.

На социальном уровне здоровье связано с ролью и местом человека в межличностных отношениях, влиянием на личность общества, и зависит от нравственного климата в обществе.

Для формирования здоровой личности необходимо находиться в здоровом окружении. Изъяны воспитания и неблагоприятное влияние окружающего мира могут привести к появлению асоциальных черт в характере человека.

Таким образом, здоровье человека – это не только отсутствие болезней, но и сформированные психическая устойчивость и социальная зрелость.

Плавание является одним из наиболее эффективных средств оздоровления. Оно доступно практически всем здоровым людям любого возраста без ограничения.

Регулярные занятия плаванием оказывают оздоровительное воздействие на весь организм. Повышается общий тонус, увеличивается выносливость, укрепляется нервная система, совершенствуются движения. Плавание

содействуют росту и укреплению костной ткани.

Таким образом:

- во время плавания одновременно тренируются все группы мышц;
- так как вес тела в воде намного меньше, а нагрузка на мышцы та же, что и на суше, организм не перегружается;
- правильное дыхание во время тренировки насыщает организм кислородом;
- улучшается кровообращение, терморегуляция организма и иммунитет в целом;
- плавание является наименее травмоопасным видом спорта;
- решаются проблемы спины и позвоночника.

Для детского организма, в отличии от взрослого, характерны прежде всего быстрый рост и развитие.

Быстро развиваются сенсорные системы и речевая функция. К 10-12 годам работа двигательной, зрительной, вестибулярной, тактильной сенсорных систем близки к работе взрослых. Усиливается совместная работа первой и второй сигнальных систем.

Костная система младшего школьника все еще не полностью сформирована. К 7 годам устанавливаются шейный лордоз и грудной кифоз. Также продолжается процесс окостенения кисти и пальцев.

В младшем школьном возрасте происходит интенсивное нарастание мышечной массы, растет мышечная сила.

В младшем школьном возрасте постепенно развивается устойчивость к физическим нагрузкам. Сердце ребенка небольшое по объему и его мышца не имеет достаточной силы. Физическая нагрузка приводит к учащению пульса при небольшом увеличении силы сокращения сердечной мышцы.

В этом возрасте функциональные показатели нервной системы еще не достигли пика своего развития. Преобладают процессы возбуждения над процессами внутреннего торможения, что приводит к быстрому истощению

клеток коры головного мозга, а отсюда - к быстрому утомлению. Расширяются аналитические возможности мозга.

В возрасте 7-9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Все физические параметры, такие, как рост и вес, выносливость, жизненная емкость легких развиваются довольно пропорционально и равномерно.

Значительно увеличивается объем грудной клетки, изменяется ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Следовательно, возрастает жизненная емкость легких.

У детей младшего школьного возраста, еще плохо развит вестибулярный аппарат – повышена его возбудимость, что приводит к плохой переносимости езды на автотранспорте.

Плавание однозначно является универсальным видом спорта. Оно формирует красивую фигуру и ровную осанку, способствует всестороннему развитию всех групп мышц, укрепляет иммунитет и является эффективным средством оздоровления.

Плавание даёт универсальную нагрузку для развития всех групп мышц, максимально развиваются мышцы плечевого пояса, рук, ног, мышцы тела, пресс и спина. Вытягивающий эффект плавания ускоряет рост ребёнка. В воде вес тела намного меньше, уменьшается компрессионная нагрузка на позвоночник и суставы конечностей. Это приводит к тому, что ускоряется рост и одновременно укрепляются мышцы.

Кроме прямого влияния на развитие сердечно-сосудистой и бронхо лёгочной систем идет опосредованное влияние на развитие нервной системы.

Очень важна для ребёнка эмоциональная зарядка и разрядка. На тренировке он должен выкладываться полностью, что дает эмоциональную разрядку без физических перегрузок.

Вода — лучший массажист для детей. Она гладит кожу с оптимальным давлением, чем улучшает кровообращение и укрепляет нервную систему.

Обычно в бассейне температура воды ниже температуры тела ребенка. Поэтому занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект, так как совершенствуется аппарат терморегуляции организма.

Подведем итоги: чем полезно плавание для здоровья?

- Повышается общая выносливость организма.
- Повышается иммунитет, способствует закаливанию.
- Укрепляется нервная система, повышается настроение, появляется устойчивость к стрессам и уходит бессонница.
- Нормализуется кровяное давление и укрепляется сердечно-сосудистая система.
- Развивается дыхательная система.
- Укрепляются все группы мышц. Особенно это касается мышц ягодиц, бедер, живота, плечевого пояса и рук.
- Снижается нагрузка на позвоночник, что формирует правильную осанку.
- Укрепляются суставы и весь опорно-двигательный аппарат, развивается гибкость.
- Укрепляются стопы, что является хорошей профилактикой плоскостопия.
- Снижается избыточный вес, что очень полезно для формирования красивой фигуры.

Для проведения исследования была сформирована группа детей 8-10 лет в количестве 10 человек, ранее регулярно не занимавшихся спортом, из них 7 мальчиков и 3 девочки.

Проводилось измерение уровня (п) расстояния от кончиков пальцев по отношению к коленному суставу стороны наклона: выше колена, на уровне колена или ниже колена.

Проводилось измерение времени удержания на весу туловища и головы в позе «рыбка» в положении на животе с вытянутыми вперед руками.

Проводился подсчет количества переходов из положения лежа на спине в положение сидя.

Проводилось измерение времени удержания мышц живота в напряжении (уголок) в секундах.

Проводилось измерение времени задержки дыхания на вдохе в секундах, измерение пульса до и после задержки дыхания и вычислялся показатель реакции.

Проводилось измерение времени задержки дыхания на выдохе в секундах, измерение пульса до и после задержки дыхания и вычислялся показатель реакции.

Проводился подсчет пульса перед нагрузкой и непосредственно после заплыва на дистанцию 25 метров.

Проводилась спирометрия для определения жизненной емкости лёгких.

Подсчитывалось время погружения и расстояние, которое проплывал исследуемый на задержке дыхания.

В результате проведенных исследований по формированию и укреплению здоровья детей младшего школьного возраста в период с сентября 2017 года по апрель 2018 года можно сделать следующие выводы:

- в результате регулярных занятий спортом (плаванием) увеличилась гибкость позвоночника у всех занимающихся, в среднем расстояние от пола до кончиков пальцев при наклоне с прямыми ногами на гимнастической скамье высотой 20 сантиметров уменьшилось; разность расстояния между остистыми отростками С7 и S1 во время сгибания и разгибания увеличилась.

- при наклоне в сторону гибкость увеличилась или осталась на прежнем уровне.

- у всех детей повысилась выносливость мышц - разгибателей спины.

- у всех детей повысилась выносливость мышц брюшного пресса.

- отмечается значимое увеличение времени задержки дыхания и уменьшение показателя реакции.

- пульс в покое слегка уменьшился. Пульс после физической нагрузки также уменьшился, что говорит об улучшении адаптации детей к физическим нагрузкам.

- в результате регулярных тренировок увеличилась жизненная ёмкость лёгких у всех занимающихся, что говорит об улучшении адаптации к повышенным физическим нагрузкам.

- у всех детей увеличилось время задержки дыхания при погружении в воду

- у всех детей, занимающихся плаванием повысилась устойчивость к гипоксии.

### **Заключение.**

Таким образом, регулярные занятия плаванием благотворно влияют на физическое развитие детей младшего школьного возраста, помогает укрепить опорно-двигательный аппарат и улучшить осанку, а также повысить устойчивость организма к гипоксии.

Плавание является само по себе уникальным видом спорта, так как оно сочетает дозированную нагрузку на мышцы, разгружает и вместе с тем укрепляет опорно-двигательный аппарат, содействует закаливанию и укреплению здоровья и способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Спортивное плавание способствует гармоническому развитию всех групп мышц. Систематические занятия совершенствуют все физические качества: выносливость, сила, быстрота, гибкость, координация движений. Во время плавания происходят симметричные движения в горизонтальном положении тела, что позволяет разгрузить позвоночный столб от давления на него веса тела, укрепляя мышцы опорно-двигательного аппарата, устраняя таким образом нарушения в осанке (сутулость, сколиоз). Интенсивная работа ног в безопорном положении тела тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы (профилактика плоскостопия и других деформаций стопы). Занятия плаванием укрепляют дыхательный аппарат и увеличивают жизненную ёмкость лёгких. Поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха, дыхательные мышцы укрепляются и развиваются.

Плавание с задержкой дыхания, скоростное плавание, ныряние, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, способность переносить недостаток кислорода.