

**Ярмак Олена Миколаївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, провідний науковий співробітник, Національний університет оборони України (Київ, Україна)  
e-mail: yarmak\_en@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-6580-6123>

УДК 796.035:610.1/2-061.78  
doi: 10.15330/fcult.40.76-80

**Віра Підгайна**

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*В статті проаналізовано вплив фізкультурно-оздоровчих занять плаванням на важливі системи організму молодших школярів. Визначено, що заняття в водному середовищі позитивно впливають на основні системи організму. А саме: серцево-судинну, дихальну, нервову. Також не варто знецінювати вплив плавання на опорно-руховий апарат та психо-емоційний стан дітей. Виконання фізичних вправ у водному середовищі тренують організм дитини, сприяють виникненню й закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотипи неправильного утримання положення тіла в просторі.*

*В загальній системі вивчення стану здоров'я дітей та рівня їх фізичного розвитку посідає значне місце. У зв'язку з цим важливо проводити теоретичну і практичну діагностику дітей молодшого шкільного віку в процесі занять плаванням. За результатами аналізу наукових джерел було встановлено, що фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням плаванням та рухливих ігор у воді є універсальним засобом для гармонійного розвитку дітей молодшого шкільного віку. І саме в цьому напрямку необхідно проводити різні наукові дослідження.*

**Ключові слова:** плавання, рівень здоров'я, серцево-судинна система, дихальна система, нервова система, діти.

*The article analyzes the influence of physical culture and health-improving swimming lessons on important body systems of primary schoolchildren. It has been determined that training in the aquatic environment has a positive effect on the main body systems. Namely: cardiovascular, respiratory, nervous. Also, the impact of swimming on the musculoskeletal system and the psycho-emotional state of children should not be underestimated. Exercise in the water environment trains the child's body, promotes the emergence and consolidation of new conditioned reflexes, and destroys stereotypes of incorrect body position in space.*

*The study of children's health and physical development occupies a significant place in the overall system of studying children's health and physical development. In this regard, it is important to conduct theoretical and practical diagnostics of primary school children in the process of swimming lessons. Based on the results of the analysis of scientific sources, it was found that physical education and health classes using swimming and outdoor games in water are a universal means for the harmonious development of primary school children. And it is in this direction that it is necessary to conduct various scientific studies.*

*Swimming is a great way to educate, improve performance and prolong active longevity. In addition, training in the water forms a number of personal qualities in the intellectual, volitional, emotional and moral spheres. Exercise in the water helps to improve the functioning of all body systems, but has the greatest impact on the cardiovascular, respiratory, and nervous systems.*

*According to many scientists, one of the most important ways to improve the level of physical development of primary school children is swimming and physical exercises in water. They help to improve the development of motor skills, are a means of strengthening the muscular corset, developing strength and static endurance of muscles; forming correct posture, i.e., the formation of its physical manifestations and the development of muscle-joint sensation. In analyzing various sources, we confirmed the opinion of scientists about the benefits of swimming and believe that research in this area will be useful in practice.*

**Key words:** swimming, health level, cardiovascular system, respiratory system, nervous system, children.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** В умовах сьогодення перед нашою державою досить гостро стоять проблеми здоров'я підростаючого покоління, виховання у дітей постійної потреби в дотриманні здорового способу життя, проведенні дозвілля з використанням рухової активності. Вищезазначені проблеми досить часто обговорюються науковцями, фахівцями різних сфер діяльності та

засобами масової інформації. Підтверджуючи важливість і варіативність рішення даної проблематики, на нашу думку, основним пріоритетом повинні бути засоби фізичної культури і спорту [4].

Саме тому, не дивлячись на значний науковий досвід у вивченні даного питання, дослідження впливу фізкультурно-оздоровчих занять на організм дітей, як і раніше є актуальним. Серед відомих масових видів спорту, на наш погляд, саме плавання поєднує в собі можливість гармонійного розвитку організму [2, 7]. Під час занять в басейні яскраво вираженою є оздоровчо-рекреаційна спрямованість, що містить в собі важливе прикладне значення, емоційну насиченість від перебування у водному середовищі [1, 6].

Плавання називають ідеальним видом рухових дій [9], тому що жоден вид спорту не має такого великого лікувального та фізкультурно-оздоровчого значення, як заняття в басейні.

Таке ствердження можна пояснити багатьма факторами:

- саме водне середовище і вплив який воно створює (біологічний, фізичний, механічний та температурний) є причиною багатьох сприятливих реакцій, які відбуваються в організмі;

- завдяки заняттям у воді відбувається стимуляція захисних функцій організму, що в свою чергу забезпечує профілактику і лікування різних захворювань [1, 3, 7].

**Мета дослідження** – визначити вплив фізкультурно-оздоровчих занять плаванням на організм дітей молодшого шкільного віку.

**Методи й організація досліджень:** теоретичний аналіз наукової літератури та даних мережі інтернет. В процесі дослідження було проведено детальний аналіз останніх досліджень в сфері плавання для школярів молодшого шкільного віку та визначені пріоритети подальших досліджень.

**Результати дослідження.** Використання фізкультурно-оздоровчих занять з плавання, як засіб впливу на загальний стан організму школярів має недооцінений ефект. Фізкультурно-оздоровчі заняття плаванням підвищують тонус дихальної, серцево-судинної, нервової систем організму. В сучасних умовах навчання, коли навчальне навантаження дуже високе, а більшість уроків проходять в онлайн-режимі через збройну агресію зі сторони сусідньої держави, то саме відвідування басейну під час дозвілля повинно сприяти заспокоєнню та врівноваженню школярів молодших класів. Тренування у воді впливають на формування правильної постави, а також допомагають у вирішенні вже наявних різних порушень опорно-рухового апарату [2, 4].

Будь-які водні процедури, в тому числі і плавання, стимулюють діяльність молодого організму, підвищують стійкість вестибулярного апарату та сприяють оптимізації різних процесів, що забезпечують стійкість дітей до різного роду захворювань [2]. Діти молодшого шкільного віку, в силу специфічних особливостей підростаючого організму, дуже чутливі до фізичного впливу навколишнього середовища, особливо до різних температурних режимів. Головна особливість плавання, в порівнянні з іншими видами рухової активності, полягає в тому, що вплив водного середовища визначається фізичними властивостями води, а саме: фізичні, хімічні характеристики, щільність, в'язкість, об'ємна вага.

Організм дитини під час плавання функціонує у більш полегшених умовах, в порівнянні з тренуванням на суші. Особливий вплив таких занять відображається на роботі серцево-судинної системи. Такий ефект від тренувань визначається наступними факторами:

- стан "гідроневагомості", який призводить до розширення порожнин серця та полегшення харчування міокарду, як наслідок, в результаті цього знижується частота серцевих скорочень;

- горизонтальне положення тіла сприяє кращому венозному відтоку і перерозподілу крові всередині судинного русла;

- відсутність статичної напруги, масажуюча дія водного середовища – сприяє лімфо-дренажу. Завдяки цьому фактору відбувається додатковий приплив крові до внутрішніх органів і, найголовніше, до серцевого м'язу, з судин шкірних покривів [3, 4, 5].

Під час фізкультурно-оздоровчих занять з плавання можна спостерігати збільшення нормо топічних реакцій з боку серцево-судинної системи. Такі зміни будуть відбуватись за умови правильної організації тренувального процесу.

При виконанні фізичних навантажень у воді відсутні ознаки гострої перенапруги серця, а це свідчить про позитивний вплив фізичних навантажень під час навчання плавання. Коли дитина занурюється у воду, створюються специфічні умови для роботи серця і всієї серцево-судинної системи. В результаті таких дій серце збільшується в об'ємі і перекачує більшу кількість крові, а тиск води на поверхню тіла пришвидшує рух крові від периферії до серця [4; 5].

Таким чином, в результаті занять басейні відбуваються позитивні зміни в роботі серцево-судинної системи (посилюється скоротлива здатність м'язової стінки судин), які ведуть до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, а це в свою чергу сприяє активізації обміну речовин.

Перебування у воді позитивно впливає на терморегуляцію організму дитини. Проведення занять в басейні з температурою 26-28°C призводить до збільшення швидкості обміну речовин і виробленню адекватної реакції організму на підвищену тепловіддачу. Це особливо корисно для покращення захисних сил організму до несприятливих зовнішніх впливів.

Органи виділення дитини, яка займається плаванням, функціонують в посиленому режимі, а це призводить до збільшення і поліпшення дренажної функції нирок [5, 8].

Особливо виражений позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять плаванням на органи дихання. Заняття плаванням – найкраще тренування для дихальної системи. Механічний вплив води, а також різниця тиску води на верхню та нижню частини тіла призводить до значного збільшення сили дихальних м'язів, рухливості грудної клітки, МСК і т.д.

Відзначається, що приріст МСК у дітей, які відвідують басейн протягом одного року на 100-200% вищий, ніж у дітей того ж віку, але які не займаються плаванням. Під час вдиху відбувається посилена робота дихальних м'язів, яким доводиться долати тиск води (15-20 кг) на поверхню грудної клітки. Така регулярна дихальна гімнастика зміцнює дихальну мускулатуру, а це збільшує рухливість грудної клітки. Під час плавання в процесі дихання беруть участь найглибші ділянки легень і в результаті цього відбувається зниження ризику застійних явищ в них. Крім того, плавання на затримці дихання і пірнання тренують стійкість організму до гіпоксії.

У результаті занять плаванням у дитини виробляється досконалий тип дихання: воно стає більш глибоке і повне, тому й більш рідкісне. Зазвичай людина виконує 14-16 дихальних циклів, а плавці – 7-8. При такій частоті дихання легені і пов'язані з ними інші органи встигають добре відпочити, отримати повноцінне харчування [4, 8]. Регулярні заняття плаванням розвивають глибоке, повне дихання, а це в свою чергу дозволить уникнути багатьох хвороб.

Встановлено, що правильно організований тренувальний процес навчання плавання сприяє формуванню сильного типу нервової системи. Поліпшується реакція, пам'ять, увага, підвищується емоційний фон. Особливо плавання корисне для тих дітей, які надмірно збуджені. Температура води та одноманітні рухи чинять заспокійливу дію на нервову систему дитини, а це робить її більш спокійною та забезпечує міцний сон [5, 8].

Фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання зміцнюють опорно-руховий апарат дитини, розвивають координацію рухів. Вони формують надійний “м'язовий корсет”, попереджаючи викривлення хребта. Також важливим є той факт, що під час занять плаванням відсутній ризик травматизації опорно-рухового апарату [1, 3, 6]. Діти, які регулярно займаються плаванням, відрізняються від однолітків: вони вищі зростом, мають більш високі показники гнучкості та сили, а також менш схильні до сезонних захворювань.

**Дискусія.** На думку багатьох вчених, одним із важливих засобів покращення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку є плавання та фізичні вправи у воді. Саме 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. Під час аналізу різних джерел ми підтвердили думку науковців, щодо користі плавання і вважаємо, що дослідження в цьому напрямку будуть доцільні у практичному використанні.

**Висновки.** Плавання є одним з найбільш ефективних засобів зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дитини. Заняття у воді сприяють покращенню роботи всіх систем організму, але найбільше впливають на серцево-судинну, дихальну, нервову системи. Під час інтенсивного плавання частота серцевих скорочень юного плавця може збільшитись в 3-4 рази і досягти 150-200 уд/хв.. Навіть звичайне занурення у воду викликає підвищення функцій різних органів. Плавання сприятливо впливає на стан центральної нервової системи. Завдяки тренуванням у воді зникає зайве збудження та дратівливість, з'являється впевненість у своїх силах. Заняття у воді сприяють створенню захисного бар'єру в боротьбі з різними хворобами.

Таким чином фізкультурно-оздоровчі заняття з плавання гармонійно розвивають дитину молодшого шкільного віку, зміцнюють її організм, сприяють збільшенню рухових можливостей. Плавання є чудовим засобом виховання, підвищення працездатності та продовження активного довголіття. Крім того, тренування у воді формують ряд особистісних якостей інтелектуальної, вольової, емоційної та моральної сфер.

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

1. Бабаліч ВА. Методичні рекомендації для проведення занять з плавання у початковій школі. Кропивницький: ПП “Центр оперативної поліграфії “Авангард”; 2019. 56 с.
2. Биканов СР. Плавання в дитячому садку. Вінниця. 2009; 99 с.
3. Вільчковський ЕС, Козленко МП. Система фізичного виховання молодших школярів: навчально-методичний посібник. К.: ІЗМН; 2010. 232 с.
4. Гогіна ТІ, Ільницька ЛВ. Характеристика фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням в позаурочний час. Фізична культура, спорт та здоров'я: XVII Міжнародна науково-практична конференція. Харків, 2017. С. 26-28.
5. Денисенко НФ, Аксьонова ОП. Через рух до здоров'я дітей: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець; 2010. 88 с.
6. Деревянко В, Сілкова В, Перець Т, Силантьєв Д. Методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів “Плавання в школі”. Київ, 2012.
7. Москаленко НВ, Власюк ОО, Степанова ІВ, Шиян ОВ. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Дніпропетровськ: Інновація; 2011. 238 с.
8. Чаплінський ММ. Ефективність засобів при початковому навчанні плавання дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008 (2): С. 17-20
9. Шульга ЛМ. Оздоровче плавання: навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра; 2008. 232 с.

#### References:

1. Babalich VA. (2019) Metodichni rekomendaciji dlja provedennja zanjatj z plavannja u pochatkovij shkoli. Kropyvnyckyj: PP “Centr operatyvnjoi poligraphiji “Avanghard”, 56 s.

2. Bykanov SR. (2009) Plavannia v dytiachomu sadku. Vinnytsia, 99 s.
3. Vilchkovskiy ES, Kozlenko MP. (2010) Systema fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv: navchalno-metodychnyi posibnyk. K.: IZMN. 232 s.
4. Hohina TI., Ilitska LV. (2017) Kharakterystyka fizychnogo rozvytku ditey molodshogo shkilnogo viku, yaki zaymayutsya plavannyam v pozaurochnyy chas [Characteristic of physical development young school children engaged in swimming in the afternoons]. Fizichna kultura, sport ta zdorov'ya : XVII Mizhnarod. nauk.-prakt. konf. Kharkiv, pp. 26-28.
5. Denysenko NF, Aksonova OP. (2010) Cherez rukh do zdorovia ditei: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Ternopil: Mandrivets, 88 s.
6. Derevianko V, Silkova V, Perets T, Sylantiev D. (2012) Metodychnyi posibnyk dlia vchyteliv fizychnoi kultury zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv "Plavannia v shkoli", Kyiv.
7. Moskalenko NV, Vlasiuk OO, Stepanova IV, Shyian OV. (2011) Innovatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv. Dnipropetrovsk: Innovatsiia, 238 s.
8. Chaplinskiy M., Sidorko O., Ostrovskiy M., Lisikh O. (2008) Efektyvnist zasobiv pry pochatkovomu navchanni plavannyu ditey shkilnogo viku [Funds effectiveness of swimming lessons for elementary school children]. Sportivnyi visnik Pridniprov'ya, no. 2, pp. 17-20.
9. Shulha LM. (2008) Ozdorovche plavannia: navchalnyi posibnyk. K.: Olimp. 1-ra, 232 s.

**Цитування на цю статтю:**

Підгайна ВО. Вплив занять плаванням на здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 76-80

**Відомості про автора:**

*Підгайна Віра Олексіївна* – доктор філософії (спеціальність фізична культура і спорт), Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ Україна)

e-mail: podgajnaya.vera@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-4340-3611>

УДК 796.41: 796.015.5–055.1  
doi: 10.15330/fcult.40.80-87

*Костянтин Трезуб, Євген Трезуб,  
Олександр Тимочко*

## АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ КОМПЛЕКСНОГО ПІДВИЩЕННЯ АЕРОБНИХ ТА АНАЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

*Статтю присвячено теоретико-методичному обґрунтуванню вагомого значення раціонального поєднання вправ аеробного та анаеробного характеру у процесі занять атлетичною гімнастикою, яке може підвищити їх загальну результативність. У процесі підготовки статті використано методи аналізу літератури, узагальнення педагогічного досвіду тренерів з атлетичної гімнастики, педагогічного спостереження і теоретичного моделювання. Спростовано тезу про переважну значимість вправ силового характеру на заняттях з атлетичної гімнастики, адже вона може стати джерелом дисбалансу в комплексному оздоровленні чоловіків. Автори обґрунтовують думку про можливість розширення гімнастичної складової на заняттях і введення до індивідуальних програм тренування вправ циклічного характеру. За таких умов механізм впливу засобів атлетичної гімнастики на організм дорослих чоловіків включатиме аеробну та анаеробну складові. Відповідно, автори розробили рекомендації щодо комплексного застосування на заняттях з атлетичної гімнастики аеробних та анаеробних вправ з метою відповідного підвищення аеробних та анаеробних можливостей організму чоловіків зрілого віку.*

**Ключові слова:** атлетична гімнастика, аеробні та анаеробні вправи, оптимальний баланс, можливості організму, чоловіки зрілого віку.

*The article on the topic "Athletic gymnastics as a means of comprehensive increase of aerobic and anaerobic capabilities of mature men" is devoted to the theoretical and methodological substantiation of the significant importance of a rational combination of aerobic and anaerobic exercises in the process of practicing athletic gymnastics training, which can increase its overall effectiveness. The methods of literature analysis, generalization of the pedagogical experience of trainers in athletic gymnastics, pedagogical observation and theoretical modeling were using during the article work. The article reveals the potential of athletic gymnastics*