

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра спортивных дисциплин

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОСТОЯНИЕ ОСАНКИ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

Студентки 4 курса 408 группы

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультет физической культуры и спорта

Шибаловой Полины Сергеевны

Научный руководитель

доцент, пед.н, доцент

подпись, дата

И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой

к.пед.н., доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Актуальность. Оздоровительное плавание представляет собой одно из наиболее действенных средств для укрепления здоровья, восстановления

организма и содействия его физическому развитию. Оно оказывает комплексное и гармоничное воздействие на все системы тела.

Данное направление сочетает в себе два основных компонента: специализированную тренировочную деятельность и педагогическую работу. В рамках ЛФК (лечебной физкультуры) оздоровительное плавание отличается тем, что в процессе тренировок совмещаются как общие оздоровительные задачи (укрепление здоровья, развитие двигательных навыков и волевых качеств), так и специальные – направленные на восстановление нарушенных функций организма.

Педагогическая составляющая заключается в формировании у пациента осознанного отношения к физическим упражнениям, обучении его рациональному планированию режима дня и двигательной активности, а также приобщению к гигиеническим и закаливающим процедурам.

Физические нагрузки в водной среде активизируют сложные реакции со стороны кожи, сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и мышечной систем, а также процессы терморегуляции и обмена веществ.

Лечебный эффект упражнений в воде основывается на следующих механизмах:

- *Тонизирующее воздействие* – активизация внутренних процессов и повышение общего тонуса организма;
- *Трофическое действие* – улучшение обмена веществ и ускорение восстановления тканей;
- *Компенсаторный эффект* – временное или постоянное замещение утраченных функций с помощью плавательных навыков;
- *Нормализация функций* – восстановление работы отдельных органов и организма в целом.

Плавание особенно важно для детей школьного возраста, так как оказывает благоприятное влияние на формирование правильной осанки и общее физическое развитие. Можно выделить несколько основных направлений влияния занятий плаванием на организм детей.

Во-первых, плавание обеспечивает равномерное развитие мышц, так как при этом задействуются практически все группы мышц, особенно мышцы спины, что способствует формированию крепкого мышечного корсета и выравниванию позвоночника.

Во-вторых, в воде вес тела уменьшается за счёт выталкивающей силы, что позволяет выполнять упражнения без избыточного давления на позвоночник и суставы.

В-третьих. Плавание является эффективным способом профилактики сколиоза и нарушений осанки, особенно у детей, проводящих много времени за партой или компьютером.

Плавание также развивает чувство равновесия, координацию движений, дыхательную систему и выносливость, что важно в период активного роста.

Не менее важно и формирование здоровых привычек – регулярные тренировки приучают детей к физической активности, дисциплине и укрепляют интерес к здоровому образу жизни.

Объект исследования – процесс занятий оздоровительным плаванием детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – влияние занятий оздоровительным плаванием на уровень физического развития и состояние осанки детей 7-8 лет.

Гипотеза – занятия оздоровительным плаванием оказывают положительный эффект на уровень физического развития и на показатели осанки детей младшего школьного возраста.

В связи с этим, **целью** работы явилось изучение влияния занятий оздоровительного плавания на уровень физического развития и показатели осанки детей 7-8 лет.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования: физиологическое влияние оздоровительного плавания на организм детей младшего школьного возраста.

2. Определить исходный уровень физического развития и показатели осанки детей 7-8 лет, занимающихся оздоровительным плаванием.

3. Организовать и провести эксперимент по оценки эффективности специально организованных занятий оздоровительным плаванием на физическое развитие и показатели осанки детей 7-8 лет.

4. Провести анализ динамики показателей уровня физического развития детей 7-8 лет до и после эксперимента.

5. Выявить эффективность использования занятий оздоровительным плаванием для коррекции осанки у детей младшего школьного возраста.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, анкетирование, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Методологическую основу данной работы составили труды Л.П. Матвеева, С.Л. Косилова, В.Я Кокко, А.Н. Леонтьева, М.Л. Берговиной.

Для определения уровня физического развития использовался антропометрический метод, метод стандартных отклонений и метод индексов.

Для оценки показателей осанки использовалась карта рейтинга осанки Хоули и Френкса.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента.

Исследования проводились с сентября 2024 по май 2025 года на базе центра детского плавания «Водный мир». В эксперименте приняли участие 20 детей 7-8 лет (10 девочек и 10 мальчиков), занимающихся плаванием.

Положения, выносимые на защиту:

1. Методически грамотно построенный тренировочный процесс по оздоровительному плаванию оказывает положительный эффект на уровень физического развития детей младшего школьного возраста.
2. Занятия оздоровительным плаванием являются эффективным средством коррекции осанки детей 7-8 лет.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления об оздоровительном плавании как о системе рекреации и технологии коррекции осанки; выявлены особенности организации занятий с детьми младшего школьного возраста..

Практическая значимость результатов исследования заключается в рекомендациях по организации занятий оздоровительным плаванием при работе с детьми младшего школьного возраста как системы оздоровления, повышения уровня физического развития и коррекции осанки.

Структура и объем выпускной квалификационной работы бакалавра. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 31 источник, и приложения. Текст работы изложен на 66 страницах, содержит 14 таблиц и 14 рисунков.

Психофизиологические аспекты плавания как оздоровительной технологии. Плавание — это один из базовых и универсальных видов спортивной деятельности, который включает передвижение человека в воде с использованием различных стилей и техник. Оно сочетает в себе элементы циклических нагрузок, координации движений, дыхательной и кардиореспираторной выносливости. Плавание занимает важное место как в системе физического воспитания, так и в профессиональном спорте, оздоровительной и реабилитационной практике.

Плавание относится к циклическим видам спорта, где движения регулярно повторяются в определённой последовательности. Основу составляют такие стили, как: кроль на груди, кроль на спине, брасс,

баттерфляй (дельфин). Каждый стиль требует специфической техники движений руками, ногами, положением тела и согласованным дыханием.

Л.П. Матвеев. С.Л. Косилов и многие другие исследователи отмечают, что плавание оказывает комплексное воздействие на организм человека. Исследованием влияния плавания на организм человека занимались как отечественные, так и зарубежные ученые в различных областях — физиологии, спортивной медицины, биомеханики и педагогики .

Влияние плавания на сердечно-сосудистую систему обусловлено активными циклическими движениями. Н.В. Зимкин в своих исследованиях отмечал, что систематические занятия плаванием способствуют повышению ударного объема сердца, снижению частоты сердечных сокращений в покое, улучшению капилляризации и общей адаптационной способности миокарда.

Постоянная тренировка дыхания при плавании развивает жизненную ёмкость лёгких, повышает эффективность газообмена и устойчивость к гипоксии. В плавании активно задействованы почти все основные мышечные группы. Наиболее выражена нагрузка на плечевой пояс, мышцы спины, бедер, брюшного пресса.

Плавание требует высокой степени координации, пространственной ориентации, точности и ритмичности движений, что способствует развитию функциональной деятельности центральной нервной системы.

Плавание характеризуется движением тела в воде с целью преодоления сопротивления и создания поступательной силы. Эффективность зависит от соотношения тяговой силы, создаваемой руками и ногами, и сопротивления воды. Согласно исследованиям В.Я. Кокко биомеханические аспекты плавания включают:

- *Гидродинамику.* Снижение лобового сопротивления достигается обтекаемой позой тела.
- *Координацию движений.* Важно синхронизировать работу конечностей и дыхание для оптимального результата.

- *Ритм и темп.* Каждому стилю плавания соответствует определённый ритм, который влияет на технику и скорость.

Бруно Балке отмечает, что плавание как вид спортивной деятельности требует значительных энергетических затрат, зависящих от дистанции и интенсивности. Используются как аэробные, так и анаэробные механизмы энергообеспечения: короткие дистанции (спринт) характеризуются преобладанием анаэробного гликолиза; длинные дистанции требуют аэробного окисления субстратов.

Плавание требует устойчивости к монотонности, стрессоустойчивости и высокой мотивации. Спортсмен должен уметь концентрироваться на собственных ощущениях, технических действиях и тактике, особенно в условиях соревновательной деятельности.

Можно выделить несколько важных аспектов психологического влияния занятий плаванием.

- *Эмоционально-волевая устойчивость.* Плавание требует высокой устойчивости к длительным монотонным нагрузкам, особенно при тренировках на выносливость. А.Н. Леонтьев в своих исследованиях отмечал, что так как пловцы проводят много времени в воде в условиях частичной сенсорной депривации (ограниченный слух, зрение, отсутствие речевого контакта), это требует развитой саморегуляции, самоконтроля и внутренней мотивации.

- *Концентрация внимания и психомоторная координация.* Плавание требует высокой степени концентрации внимания на дыхании, ритме, технике гребков, поворотах и стартах. Н.И. Шевандрин изучал внимание и быстроту психомоторных реакций у пловцов и отмечал, что в условиях соревнований даже незначительное нарушение внимания может привести к технической ошибке и потере темпа.

- *Мотивация и целеустремлённость.* Психологическая устойчивость пловца в значительной степени определяется мотивационными установками — стремлением к победе, самореализации, преодолению трудностей. В

индивидуальных видах спорта, таких как плавание, особенно важна внутренняя (интринсивная) мотивация (Ю.Б. Кулаков).

- *Соревновательная тревожность и стрессоустойчивость.* Многие пловцы сталкиваются с высоким уровнем предстартовой тревожности, которая может как мобилизовать, так и мешать. Ю.Л. Ханин отмечает, что эффективная подготовка пловца требует развития стрессоустойчивости, управления эмоциями и ауторегуляции.

- *Психологическая адаптация и формирование личности.* Регулярные занятия плаванием формируют у спортсменов такие личностные качества, как дисциплинированность, целеустремлённость, трудолюбие и стрессоустойчивость. Б.Г. Ананьев — изучал влияние плавания на формирование личности в онтогенезе и указывал на то, что особенно важен этот аспект в детско-юношеском спорте.

- *Психологические техники в плавании.* В современном плавании применяются различные психотехники, наиболее широко используемые следующие: визуализация движений и современных ситуаций; аутогенная тренировка и когнитивно-поведенческие методики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Главной задачей констатирующего этапа эксперимента по оценке влияния занятий оздоровительным плаванием на физическое развитие и качество осанки детей 7-8 лет, явилось установление исходного уровня физического развития по методам стандартов и индексов и показателей осанки по карте рейтинга.

На констатирующем этапе эксперимента также важно было установить, что дети, участвующие в эксперименте объективно и субъективно чувствуют себя удовлетворительно и не имеют серьезных нарушений в здоровье. Для этого были изучены медицинские карты участвующих в эксперименте и проведен опрос. Согласно полученным данным, в эксперименте приняли участие дети, не имеющие серьезных отклонений по здоровью за исключением нарушений осанки и плоскостопия разной степени.

Субъективное состояния здоровья детей в основном «удовлетворительное» и «хорошее». Дальнейшее деление детей на группы по возрастам 7 и отдельно 8 лет не предполагалось, так как дети находились в промежуточном возрастном периоде от 7 до 8 лет.

Формирующий этап эксперимента включал в себя строго регламентированный и организованный тренировочный процесс по плаванию (рекомендации подробно расписаны в главе 1.4 данной работы), а также дополнительного включения контрольных упражнений, представленных в Приложении Б данной работы.

Для достижения наибольшего эффекта оздоровительного плавания:

- температура воды должна быть комфортной, не ниже 28–30° С;
- количество занятий – 3 раза в неделю (не менее 6 месяцев).
- больше всего времени уделяется изучению и выполнению элементов плаванию спортивными и индивидуально рекомендуемыми специальными («лечебными») способами .
- в конце основной части занятия проводятся подвижные игры.

Главной задачей контрольного этапа эксперимента по оценке эффективности использования занятий оздоровительным плаванием для повышения уровня физического развития и улучшения качества осанки детей 7-8 лет, явилось установление уровня физического развития и показателей осанки после полных 8 месяцев тренировочного процесса.

Были проведены повторные антропометрические измерения, рассчитаны средние значения, вычислены стандартные отклонения с определением уровня физического развития каждого ребенка, а также вычислен повторный ИМТ.

Заключение.

В ходе написания данной работы было изучено влияние занятий оздоровительным плаванием на уровень физического развития и на показатели осанки детей младшего школьного возраста. В процессе выполнения работы были решены все поставленные задачи, а именно:

1. Изучена научно-методическая литература по проблеме исследования влияния плавания на физическое развитие и показатели осанки детей 7-8 лет.

2. Определен исходный уровень физического развития и показателей осанки детей младшего школьного возраста, занимающихся плаванием.

3. Организован и проведен эксперимент по изучению влияния занятий оздоровительным плаванием на организм детей 7-8 лет, а именно на показатели физического развития и осанки.

4. Проведен анализ динамики показателей уровня физического развития и показателей осанки детей 7-8 лет, занимающихся полных 8 месяцев оздоровительным плаванием.

На основании проведенной работы можно сделать обоснованные **выводы:**

1. Анализ полученных результатов показал, что все показатели физического развития детей 7-8 лет за весь период эксперимента возросли. Так, показатель роста стоя (см) в группе мальчиков увеличился на 6 см. что составило 4,9%; в группе девочек показатель роста увеличился на 5 см. что составило 4,1%. Показатель массы тела (кг) в группе мальчиков увеличился на 2,8 кг. что составило 10,3%; в группе девочек показатель роста увеличился на 2 кг. что составило 8.2%. Показатель окружность грудной клетки (см) в группе мальчиков увеличился на 2,9 см. что составило 4,7%; в группе девочек показатель роста увеличился на 3,5 см. что составило 5,9%.

2. Анализ динамики уровня физического развития показал, что большинство детей, участвующих в эксперименте имеют нормальный ИМТ. Хотя в обеих группах на контрольном этапе эксперимента все же были выявлены дети с сильным отклонением ИМТ от нормы, но их количество по сравнению с констатирующим этапом значительно уменьшилось (с 11 до 4 человек). В группе мальчиков возросло количество детей с нормальным ИМТ с 50 до 80%, уменьшилось число детей с завышенной массой тела с 40 до

20%, а мальчиков с заниженной массой тела на этом этапе выявлено не было. В группе девочек возросло количество детей с нормальным ИМТ с 40 до 80%, уменьшилось число детей с завышенной массой тела с 30 до 10%, а девочек с заниженной массой тела на этом этапе выявлено только 10% (1 человек). распределение девочек по уровням изменилось качественно. Так, на констатирующем этапе исследования, обследуемых с высоким уровнем физического состояния выявлено не было, а на контрольном этапе данную группу составило 20% (2 девочки). Также на 20% возросло количество девочек с уровнем физического состояния «выше среднего». Количество юных спортсменок со «средним» уровнем физического состояния сократилось на 20%, а девочек с уровнем физического состояния «ниже среднего» на контрольном этапе выявлено не было, хотя на констатирующем этапе их было 20%. Такое распределение девочек экспериментальной группы по уровням физического состояния на контрольном этапе эксперимента можно рассматривать как благоприятное и отметить положительную роль занятий чир спортом на уровень физического состояния девочек 8-10 лет.

3. Результаты сравнительного анализа позволяют сделать вывод, что у всех 20 юных пловцов выявлено улучшение показателей осанки. Динамика изменений однонаправленная, однако, прирост у разных ребят разный. Следует обратить внимание, что наибольший прирост выявлен у обследуемых с наиболее низкой исходной суммой по карте осанки. Следует отметить показатели оценки осанки как у мальчиков, так и у девочек изменились качественно. У нескольких ребят (4) общая сумма баллов максимальная (100 баллов), у 8 человек – больше 80 баллов. Также следует отметить, что практически ни у одного обследуемого ребенка на данном этапе эксперимента не была набрана сумма баллов ниже 75 баллов. И только у одной девочки сумма баллов составила 68 баллов.

4. Анализируя полученный результат по оценке динамики нарушений осанки можно сделать следующий вывод: в группе мальчиков снизилось количество детей с сутулостью на 20%, с лордозом на 10%, также

на 10% снизилось число ребят со сколиозом и плоскостопием. А количество детей с кифозом и плоской спиной не изменилось, что можно объяснить достаточно коротким сроком оздоровительных занятий для данного вида нарушений. В группе девочек снизилось количество детей с сутулостью на 20%, с лордозом на 20%, на 10% со сколиозом и плоскостопием. В данной группе нет изменений только по нарушению выпрямленная осанка – плоская спина.

Данная работа имеет прикладное практическое значение, выводы и рекомендации могут быть использованы при организации занятий оздоровительным плаванием для детей младшего школьного возраста для повышения физического развития и коррекции осанки.