

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ У
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ

Лихачева Артема Витальевича

студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель

Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Н.М.Царева

Зав. кафедрой

к. м. н., доцент

подпись, дата

Т.А.Беспалова

Саратов 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
1.1 Вопросы физического воспитания детей младшего школьного возраста	7
1.2 Исследование показателей опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста	17
1.3 Оздоровительное плавание в профилактике и коррекции нарушений осанки	22
ГЛАВА II Экспериментальная часть. Корректирующее влияние оздоровительного плавания на осанку детей младшего школьного возраста	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47

Введение

Актуальность вопроса здоровья подрастающего поколения детей остается всегда приоритетным. Основой гармоничного физического развития детского организма служат осанка, формирование которой закладывается в период внутриутробного развития плода и с самого раннего детства.

Особое внимание на формирование правильной осанки необходимо уделять в период роста и развития ребенка. У детей младшего школьного возраста наблюдается, как правило, очень бурный рост и развитие организма. В этот период ребенок теряет избыточную округлость, которая сменяется вытягиванием. Начинает интенсивно расти и формироваться скелет и скелетная мускулатура, усиливается процесс окостенения костей грудной клетки и позвоночника.

Следует отметить, что интенсивный скачкообразный рост может приводить, как правило, к несоответствию структуры и функции органов и систем, что делает организм ребенка особенно уязвимым или чувствительным к воздействию разного рода неблагоприятным факторам внешней среды, к ограничению двигательной активности, статическим нагрузкам, психическому напряжению.

Высокий уровень двигательной активности является одной из основных целей школьного режима для детей этого возраста. В нем должны быть представлены разнообразные формы и средства физического воспитания, которые могли бы обеспечить данный показатель на должном уровне.

Заботиться о гармоничном развитии ребенка необходимо совместно родителям, воспитателям детских дошкольных учреждений, медицинским работникам и школьным учителям, особенно учителям физической культуры, тренерам.

Физическое воспитание в младших классах должно быть направлено, прежде всего, на укрепление здоровья. Это связано с тем, что хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможно только

при сохранении правильной осанки и благоприятном течении физиологических процессов в организме.

Наиболее частыми отклонениями в состоянии здоровья у современных школьников младших классов являются изменения и нарушения развития опорно-двигательного аппарата. В первую очередь эти изменения отражаются в нарушении не только осанки, но и свода стопы. Плоскостопие, в свою очередь, может стать причиной еще более серьезных патологических процессов (заболеваний) как у детей, так и у взрослых. По медицинским статистическим данным у детей младшего школьного возраста за последние годы в некоторых учебных заведениях выявляются различные нарушения осанки и другие нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата более чем в два с половиной раза.

В настоящее время определен статус лечебно-оздоровительного плавания (ЛОП) как одного из самых действенных средств укрепления и восстановления здоровья, физического роста человека, оказывающее всесторонне положительное влияние на весь организм. В процессе лечебно-оздоровительного плавания соединены два процесса: тренировочный и педагогический. Как средство ЛФК, его отличительной особенностью является соединение в особом тренировочном процессе (навыки движения и воли) общего с особым - укреплением здоровья.

Педагогический процесс заключается в формировании сознательного отношения к использованию физических упражнений. Необходимо прививать навыки рационального планирования общего режима (в том числе и режима занятий физическими упражнениями), гигиенические навыки и навыки биологического закаливания. Для физического воспитания детей младшего школьного возраста необходимо определить методический подход, соответствующий возрастным морфофункциональным и психологическим особенностям растущего организма. При выполнении физических упражнений организм в водной среде реагирует как единая целостная система, сложным рядом ответных реакций со стороны кожи (сердечно-сосудистой),

нервной системы (эндокринной) и мышечной ткани. Это позволяет обеспечить быстрый эффект при минимальных затратах энергии. Физические упражнения в воде имеют необходимый лечебный эффект, который осуществляется на базе физических упражнений:

- тонизирующего влияния – изменения интенсивности протекающих в организме процессов (повышения тонуса);
- трофического действия – улучшения обменных процессов, процессов регенерации;
- формирования компенсации – временного или постоянного характера;
- нормализации функций – восстановления функций органа и всего организма в целом.

Таким образом, данная проблема нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата является актуальной и требует решения со стороны специалистов различных специальностей (врачей, педагогов, реабилитологов, тренеров, психологов).

Предмет исследования: изучение процесса влияния комплексных коррекционных занятий физической культурой с занятиями оздоровительным плаванием, включающим режим, сбалансированное и рациональное питание на формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста (1-х классов).

Объект исследования: применение различных видов оздоровительного плавания у детей младших классов с различными видами нарушения осанки.

Цель исследования: установить эффективность применения различных видов оздоровительного плавания у младших школьников с различными нарушениями осанки. Цель работы определила следующие задачи:

1. Анализ доступной литературы по актуальному вопросу изучения осанки у современных детей младшего школьного возраста.

2. Определить роль оздоровительного плавания в коррекции дефектов осанки, формировании и закреплении навыка правильной осанки, укреплении мышечного корсета.

3. Проанализировать и дать оценку проведенной работе по комплексной коррекции при различных видах нарушения осанки в исследуемой группе детей младшего школьного возраста.

В основу настоящей работы была положена **гипотеза**, согласно которой формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста будет наиболее эффективным при использовании комплексного подхода с применением оздоровительного плавания.

Исследования проводились в период с сентября 2023 и по февраль 2024 учебного года. В исследовании приняло участие 12 младших школьников с нарушением осанки. Занятия оздоровительным плаванием проводилось три раза в неделю, малыми группами по шесть человек .

В настоящей работе при проведении исследования в группе младших школьников были использованы следующие **методы**:

1. Анализ данных литературы;
2. Исследование антропометрических данных.
3. Математический метод статистической обработки полученных данных.
4. Метод наблюдения.
5. Сбор анамнестических данных.

ГЛАВА I Особенности физического развития и воспитания детей младшего школьного возраста

1.1 Вопросы физического воспитания детей младшего школьного возраста

В настоящее время вопрос снижения активной моторной подвижности, а именно, гиподинамии и гипокинезии становится все более актуальным среди различных возрастных групп населения и в том числе среди детей. Такие современные учебные заведения как гимназии и лицеи характеризуются возросшим объемом общей учебной нагрузки. Для того, чтобы повысить адаптационные возможности растущего организма в результате снижения двигательной активности, необходимо повышать интерес к занятиям физической культурой и спортом. Малоподвижный образ жизни ведет, как известно, к существенному ухудшению различных физиологических функций организма, развитию преморбидных состояний и повышению уровня заболеваемости учащихся [1,7].

Одна из наиболее важных задач возрастной физиологии - дифференциация физических нагрузок для детей в зависимости от возраста. Выявление физических нагрузок, которые будут оптимальны для функционирования организма и подходят к его функциональным возможностям определяется несколькими способами. Это взаимосвязь изменения физиологических констант: потребление кислорода с легочной вентиляцией (биоэнергетика), интенсивность нагрузки на организм в виде упражнений разного уровня сложности [2,4].

Методические подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста должны удовлетворять возрастным морфофункциональным и психологическим особенностям растущего организма. Дети младшего школьного возраста испытывают сложности в выполнении требования школьного режима. Долгое сидение за партой

способствует хронической статической перегрузке позвоночника, а также мешает им заниматься учёбой.

Исходя из этого, позвоночник должен находиться в поле внимания при подборе комплекса упражнений во время физкультминуток. Это наклоны и сгибания корпуса вперед-назад или вращение туловищем.

Упражнения, которые можно выполнять сидя за партой: энергичные сокращения и напряжения попеременно мышц разгибателей и сгибателей конечностей в положении лежа на животе или полусидя; при этом растягивая мышцы антагонистов. При выполнении комплекса упражнений необходимо потягивать мышцы живота, так как сидение за партой связано с наклоном туловища вперед. Завершением занятия должны быть специальные упражнения для внимания.

У детей младшего школьного возраста наблюдается, как правило, очень бурный рост и развитие организма. В этот период ребенок теряет избыточную округлость, которая сменяется вытягиванием. Начинает интенсивно расти и формироваться скелет и скелетная мускулатура, усиливается процесс окостенения костей грудной клетки и позвоночника.

В литературе есть сведения о том, что у детей младшего школьного возраста резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем значительно увеличиваются. При этом организм ребенка может длительное время выполнять аэробную работу умеренной интенсивности, которая позволяет удовлетворить потребность организма в нагрузках на выносливость мощностью 60-70% от максимальной [4,8].

Многие авторы рассматривали возможность развития выносливости у детей в возрасте 7 лет при помощи использования циклов физических упражнений: бегового, лыжного и велосипедного. Кроме того, они включали эти комплексы во все учебные занятия. Возможность такого педагогического воздействия объясняется тем, собственно, что в данном возрасте идёт природный бурный прирост выносливости и также это делает повышенную восприимчивость к воздействию физических нагрузок, направленных на её

развитие. Поощрять развитие выносливости необходимо. Это связано с тем, что выносливость связана с общей работоспособностью ребенка и влияет на развитие его скоростных и мышечных качеств [10,18].

Изучено, что умеренные нагрузки в 40-60% от максимальной скорости улучшают функциональные возможности организма и снижают заболеваемость. Согласно рекомендациям, равномерный объем бега для детей старшего возраста должен составлять от 1000 до 1500 метров, которые можно пробежать без особого напряжения за 5-9 минут.

В этот период следует развивать практически все физические качества, а также обучать всем возможным движениям. Это способствует интенсивному развитию двигательных функций растущего организма.

Если рост физических качеств и антропометрических показателей отстает от соответствующих возрасту нормативных показателей, то это свидетельствует, как правило, о неадекватном, то есть неправильном, выборе методов физического воспитания. А это, в свою очередь, негативно сказывается как на физическом развитии, так и на умственной работоспособности детей данной возрастной группы.

ГЛАВА I. Экспериментальная часть

Идеальной осанки добиться сложно, так как она индивидуальна для каждого человека, но возможно. Оздоровительное плавание - один из самых действенных методов укрепления здоровья и физического развития человека, оказывающий комплексное воздействие на весь организм. Все тренировочные занятия проводились в нашей работе под наблюдением дипломированного специалиста, автора данной работы. Были сформированы равные по количеству две группы, состоящие из мальчиков первых классов. Это были малые группы. В каждой из них было по 6 человек. Дети в обеих группах были мальчиками-первоклассниками из разных школ города Саратова. Объединяло их наличие синдрома нарушения осанки и желание быть здоровыми. Каждое занятие было по продолжительности не более 45 минут. Занятия оздоровительным плаванием в нашей работе строилось на принципе

посильной нагрузки, которая основывалась на том, что в процессе тренировки не предполагалась состязательность или конкуренция. Мы считаем, что именно такой подход обеспечивает физическую нагрузку организму в щадящем режиме.

В основу настоящей работы была положена гипотеза, согласно которой формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста будет наиболее эффективным при использовании комплексного подхода с применением оздоровительного плавания.

Исследования проводились в период с сентября 2023 и по февраль 2024 учебного года. Под наблюдением находилось 12 детей (мальчиков) из первых классов, которые регулярно посещали занятия по оздоровительному плаванию с сентября по февраль 2023-2024 года бассейна «Саратов» города Саратова. У всех детей было выявлено нарушение осанки перед поступлением в первый класс. В наблюдаемой группе детей были установлены синдром нарушения осанки: сколиоз первой степени у девяти человек и синдром плоской спины - у трех. Занятия проводились регулярно три раза в неделю, малыми группами, каждая состояла из шести человек. Тренировка состояла из трех частей: вводной, основной и подготовительной.

Предварительно подготовительную часть занятия проводились в зале. Она включала: краткую теоретическую составляющую, общую физическую подготовку и корригирующую гимнастику; специальные имитационные упражнения после предварительной подготовки. В заключительной части занятия для снятия напряжения различных групп мышц применялись подвижные игры в воде в свободном режиме под наблюдением тренера-реабилитолога.

В настоящей работе при проведении исследования в группе младших школьников были использованы следующие виды плавания.

Мы использовали основной способ плавания для лечения сколиоза у детей, которым является брасс на груди с удлинённой паузой скольжения. Во время данного вида плавания позвоночник максимально вытягивается, в то

время как мышцы туловища статически напряжены. Плечевой пояс размещен параллельно поверхности воды и перпендикулярно движению. Упражнения для рук и ног должны быть симметричны. Движения производятся в одной плоскости. На данном этапе можно отметить только минимальные возможности для увеличения подвижности позвоночника и вращательные движения корпуса. Это крайне нежелательно при сколиозе. Такие способы плавания как кроль и баттерфляй (дельфином) применять на занятиях с детьми со сколиозом категорически не рекомендуется. При подборе плавательных упражнений нужно учитывать степень сколиоза. В нашей работе сколиоз первой степени диагностирован был у девяти детей, поэтому в процессе тренировки делался упор на симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, длительные скольжения, плавание при помощи движений ногами кролем на груди. Методика проведения занятий аналогична методике при асимметричной осанке. На рис.3 показаны подобранные и используемые в оздоровительном плавании упражнения при нарушении осанки.

Заключение

Для большинства детей стало типичным нарушение осанки. У детей младшего школьного возраста наблюдается, как правило, очень бурный рост и развитие организма. В этот период ребенок теряет избыточную округлость, которая сменяется вытягиванием. Начинается интенсивный рост и формирование скелета и скелетной мускулатуры, усиливается процесс окостенения костей грудной клетки и позвоночника.

Оздоровительное плавание считается одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека, оказывает всестороннее и гармоничное воздействие на весь организм.

Под наблюдением в течение шести месяцев находилось 12 мальчиков 7-8 лет с нарушением осанки в виде сколиоза первой степени выраженности и трое детей - с синдромом плоской спины.

В результате проведенного эксперимента были сделаны следующие **выводы**, которые стали ответом на поставленные задачи:

1. Изучена и проанализирована литература, посвященная вопросу комплексного оздоровления детского организма с различными видами нарушения осанки с применением оздоровительного плавания.

2. Определена роль оздоровительного плавания в коррекции дефектов осанки, формировании и закреплении навыка правильной осанки, укреплении мышечного корсета. При подборе плавательных упражнений учитывалась степень сколиоза. При сколиозе первой степени упор делался на симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, длительные скольжения, плавание при помощи движений ногами кролем на груди. Упражнения для детей с синдромом плоской спины включали лечебный комплекс упражнений, направленный на разгрузку и вытяжение позвоночника, нормализацию дыхательной функции, укрепление мышц туловища и конечностей. Им рекомендовано плавать баттерфляем (ноги брасом) без выноса рук из воды

3. В настоящей работе при проведении исследования в группе младших школьников были использованы следующие методы.

При анализе полученных результатов отмечается улучшение состояния осанки в группе из 12 детей в целом. Установлено, что в результате регулярных занятий оздоровительным плаванием у 9 (в 75% случаях) детей с нарушением осанки в виде сколиоза первой степени наступило улучшение - выздоровление. В экспериментальной группе было трое детей с нарушением осанки в виде плоской спины. У них можно отметить некоторое улучшение состояния осанки, то есть положительная динамика есть, но времени для полноценной коррекции осанки, видимо, для этих детей было мало. Им было рекомендовано плавать баттерфляем (ноги брасом) без выноса рук из воды.

Для получения положительного результата от лечебной физкультуры и плавания необходимо иметь в наличии достаточно сил и возможностей в резерве самого организма. Перегрузка, как известно, истощает резервы

организма и приводит к состоянию его общего переутомления. При этом необходимо понимать, что дозирование нагрузки должно производиться исключительно под контролем силовой выносливости мышц и функциональных проб (это основной принцип лечебного плавания).

4. За весь период наблюдения за детьми с нарушением осанки был проведен и организован комплексный подход к их оздоровлению. За весь наблюдаемый период была проведена коррекция режима дня и отдыха детей, сбалансирована диета. Такие данные еще раз подтверждают тот факт, что оздоровительное плавание в комплексе с другими методами оздоровления детского организма с нарушениями осанки ведет к выздоровлению.

Список используемых источников

1. Абзалов Р.А., Адаптация детского организма к различным физическим нагрузкам и теория и практика физической культуры / Р.А. Абзалов // ТИМФК. – 2005. – № 3. – С. 43.

2. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. - Л.: Медицина, 1991. - 416 с. - (научно-популярная медицинская литература).

3. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Лекции 4-5. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.

4. Ашмарин Б.А., Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ. культуры). / Б.А. Ашмарин - М., «Физкультура и спорт», 2008. - 223 с.