

ORCID 0000-0003-4340-3611

**ПІДГАЙНА Віра**

доктор філософії з фізичної культури і спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

**PIDHAINA Vira**

doctor of philosophy in physical culture and sports, teacher of the department of health, fitness and recreation, National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine

✉ [podgajna.vera@ukr.net](mailto:podgajna.vera@ukr.net)**ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ВОДІ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ****THE EFFECT OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES IN A TEND ON THE BODY OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE****Анотація.**

**Вступ.** У даній статті представлено аналіз наукових джерел щодо методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять у воді та їх вплив на організм підростаючого покоління. Визначено, що заняття у воді мають значний вплив на основні системи організму людини, а саме: серцево-судинну, дихальну та нервову. У дитячому віці не менш важливим є формування правильної постави. Саме заняття плаванням чинять вагомий вплив на опорно-руховий апарат та перешкоджають розвитку різних патологій.

Фізкультурно-оздоровчі заняття у воді мають не лише фізичний вплив на організм дитини, а й дозволяють впливати на психоемоційний стан школярів. Це, в свою чергу, дозволяє дитині гармонійно розвиватись у сучасних умовах.

**Мета дослідження** проаналізувати вплив фізкультурно-оздоровчих занять у воді на організм школярів.

**Методи дослідження** теоретичний аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.

**Результати дослідження.** Враховуючи вивчення питання про стан здоров'я дітей та рівня їх фізичного розвитку, важливо проводити своєчасну діагностику фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі занять плаванням. За результатами аналізу наукових джерел було встановлено, що фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням плавання та рухливих ігор у воді є універсальним засобом для гармонійного розвитку дітей молодшого шкільного віку. І саме цей напрям досліджень є доволі перспективним, що обумовлює доцільність розробки методично-організаційних положень фізкультурно-оздоровчих занять у водному середовищі для покращення рівня здоров'я молодших школярів.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел показав, що використання засобів фізичної культури у водному середовищі дозволяє всебічно впливати на організм підростаючого покоління. Також фізкультурно-оздоровчі заняття у воді сприяють формуванню низки особистісних якостей (інтелектуальних, вольових, емоційних, моральних) молодшого школяра. Це, у свою чергу, дозволить сформувати в дітей потребу в регулярних заняттях руховою активністю і, як наслідок, підвищити рівень їх фізичного стану.

**Ключові слова:** плавання, діти, фізкультурно-оздоровчі заняття, рухова активність.

**Annotation.**

**Introduction.** This article presents an analysis of scientific sources on the use of physical culture and recreational activities in water and their impact on the body of the younger generation. It has been determined that water exercises have a significant impact on the main systems of the human body, namely: cardiovascular, respiratory and nervous. In childhood, it is equally important to develop proper posture. Swimming has a significant impact on the musculoskeletal system and prevents the development of various pathologies.

Physical education and recreation in the water has not only a physical impact on the child's body, but also allows to influence the psycho-emotional state of schoolchildren. This, in turn, allows the child to develop harmoniously in modern conditions.

**The purpose of the study** is to analyze the impact of physical education and recreation activities in water on the body of schoolchildren.

**Research methods:** theoretical analysis of scientific and methodological literature and Internet data.

**Results.** Given the study of children's health and physical development, it is important to conduct theoretical and practical diagnostics of primary school children in the process of swimming. 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 various scientific studies should be conducted. It is expedient to develop methods of physical culture and recreation classes in water to improve the level of health of primary schoolchildren.

**Conclusions.** The analysis of literature sources has shown that the use of physical culture means in the aquatic environment allows for a comprehensive impact on the body of the younger generation. Also, physical culture and recreation activities in water form a number of personal qualities of intellectual, volitional, emotional and moral spheres. This, in turn, will help to create in children the need for regular physical activity and, as a result, improve their physical condition.

**Key words:** swimming, children, physical education, physical activity.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень.** В умовах нашого сьогодення, яке є наслідком збройної агресії російської федерації проти України, майбутній розвиток суспільства, насамперед, визначається станом здоров'я підростаючого покоління. Аналіз останніх наукових досліджень свідчить про погіршення показників рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей в Україні. За офіційними даними Міністерства охорони здоров'я України близько 88% дітей шкільного віку мають відхилення у стані здоров'я, понад 63% – незадовільну фізичну підготовленість. З початком навчання в школі рухова активність дітей молодших класів скорочується на 50%, у порівнянні з дошкільниками. Близько 60-65% школярів страждає гострими респіраторними та вірусними захворюваннями [6, 17, 25]. Науковці в своїх працях все частіше обговорюють питання збереження здоров'я підростаючого покоління, виховання у дітей потреби ведення здорового способу життя, організації активного дозвілля, у якому рухова активність є ключовим компонентом.

Цілеспрямоване використання засобів фізичної культури та спорту, на думку фахівців, є одним з оптимальних шляхів вирішення даних питань [2, 4, 13, 21]. Враховуючи результати останніх досліджень, на нашу думку, саме фізкультурно-оздоровчі заняття у воді – є тим пріоритетним напрямом рухової активності, який дозволяє не лише зміцнити здоров'я, а й покращити фізичний розвиток підростаючого покоління.

Проаналізувавши низку наукових досліджень, було встановлено, що значну зацікавленість вчених викликають різні аспекти впливу фізкультурно-оздоровчих занять у воді на організм дитини (І. Пілярська, 2012; А. Крук, 2010; Л. Шульга, 2008; Т. Гогіна, Л. Ільницька, 2017) [4, 9, 10, 14, 17].

**Мета дослідження** проаналізувати вплив фізкультурно-оздоровчих занять у воді на організм школярів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.

**Результати дослідження та дискусія.** Проаналізувавши достатню кількість науково-методичної літератури, в першу чергу варто звернути увагу на відмінності між плаванням та фізкультурно-оздоровчими заняттями у воді. Плавання – це вид спорту, в якому головною метою є якнайшвидше подолати зазначену відстань, не порушуючи при цьому техніки способу плавання, який використовується. Підготовка юних плавців цілком і повністю спрямована на досягнення спортивного результату. А фізкультурно-оздоровчі заняття у воді – це дієвий засіб збереження та вдосконалення стану здоров'я, профілактика захворювань, підвищення якості життя [16, 17]. Фізкультурно-оздоровчі заняття у воді практично не мають протипоказань, тому найчастіше лікарі рекомендують саме їх як дієвий засіб збереження та зміцнення здоров'я. Важливою перевагою таких занять є низький рівень травмування під час тренувань, водночас вони мають сильний оздоровчий ефект. Проте існують хвороби хронічного характеру, при яких варто уникати занять у водному середовищі. До таких хвороб належать: захворювання серцево-судинної системи (ревматичні ураження серця), хвороби органів дихання (bronхіт і пневмонія, бронхіальна астма), шкірні захворювання (екзема, грибові та інфекційні ураження) тощо [9, 18]. У своїх наукових працях вчені зазначають, що фізкультурно-оздоровчі заняття у воді позитивно впливають на фізичний розвиток дітей, а також допомагають зміцнити їх здоров'я. Оздоровче плавання має позитивний вплив на всі органи й системи дитячого організму, а саме на опорно-руховий апарат, серцево-судинну й дихальну системи, що має пряме відношення до зміцнення здоров'я [1, 21, 23]. Під час плавання тіло приймає горизонтальне положення у воді, в результаті цього полегшується

венозний кровообіг, оскільки ефективна дія «м'язового насосу» у поєднанні з глибоким диханням сприяє збільшенню систолічного об'єму крові під час плавання, що оптимізує роботу серця [5, 7]. Навіть просте занурення дитини у воду викликає підвищення функцій різних органів – пришвидшене дихання, підвищення частоти серцевих скорочень, прискорення обміну речовин. Такі зміни відбуваються в результаті збільшення тепловіддачі, оскільки теплопровідність води приблизно в 30 разів більша за теплопровідність повітря. У дітей, які регулярно відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття в басейні, добре розвинені органи дихання і дихальні м'язи. Під час плавання при вдиху дихальна мускулатура отримує додаткове навантаження у зв'язку з необхідністю долати опір води, таке ж зусилля здійснюється і під час видиху у воду [13].

Гартування дитини є дуже важливим аспектом проблеми покращення здоров'я підростаючого покоління та профілактики захворювань. Фізкультурно-оздоровчі заняття у воді, як найкраще сприяють цьому. Вода очищає шкірні покриви, сприяє покращенню шкірного дихання, активізує роботу різних внутрішніх органів. Зміна температурних режимів під час заняття в басейні нормалізує роботу механізму терморегуляції, що згодом дозволить переносити переохолодження організму без будь-яких негативних наслідків [13].

І. Р. Пілярська [14] у своїх дослідженнях доводить, що фізкультурно-оздоровча і зміцнювальна дія на організм дитини відбувається при використанні різних фізичних і гімнастичних вправ у воді. Більш інтенсивні впливи на опорно-руховий апарат в процесі занять у водному середовищі сприяють зміцненню «м'язового корсета», розвитку сили й статичної витривалості і, як наслідок, зростання показників фізичного розвитку. Виконання вправ у водному середовищі допомагає суглобам залишатися гнучкими, впливає на розвиток майже всіх м'язових груп, особливо плечового пояса, рук, грудей, живота, спини та ніг. Заняття в басейні вважаються найефективнішим засобом у профілактиці й корекції порушень постави. Коригувальний вплив фізкультурно-оздоровчих занять у воді, забезпечується розслабленим положенням тіла й симетричністю рухів, що виконуються. Саме у водному середовищі зменшується статичне напруження тіла, знижується навантаження на дитячий хребет. Плавання позитивно впливає на зміцнення опорно-рухового апарату та сприяє формуванню правильної постави. Також, саме активний рух ніг у воді в безопорному положенні зміцнює м'язи стопи дитини, а це дозволяє уникнути розвитку плоскостопості.

На думку В. П. Сліпецького [15], систематичні заняття з плавання сприяють розвитку в дитини спритності, витривалості та сили. Виконання вправ у водному середовищі позитивно впливає на формування рис особистості: наполегливості, цілеспрямованості, сміливості, самостійності, дисциплінованості, рішучості, уміння працювати в колективі.

Думки науковців сходяться до єдиної точки зору, що фізкультурно-оздоровчі заняття у воді є одним із найефективніших корекційно-оздоровчих засобів у роботі з дітьми. Завдяки специфічним умовам водного середовища створюються сприятливі умови для формування постави, «розвантажується» хребет. Під час занять знижуються не тільки м'язова, а й психоемоційна напруга, зникає скутість рухів, пришвидшується інтенсивність обмінних процесів [12, 19, 24].

Отже, фізкультурно-оздоровча спрямованість занять з плавання зумовлює необхідність його широкого використання під час дозвілля з дітьми [3, 7, 11]. Під час фізкультурно-оздоровчих занять у воді можливе здійснення загального (зміцнення здоров'я, гартування, набуття навичок правильних рухів, формування вольових якостей), а також спеціального (відновлення порушених функцій організму) лікувального впливів. Заняття у воді повинні проводитись за схемою уроку, що містить підготовчу, основну і заключну частини.

Підготовча частина включає організацію і підготовку школярів до заняття. До цієї частини входить розминка з комплексом загально-розвивальних вправ, підготовчими до плавання вправами на суші, якщо ж відсутнє місце для «сухого» плавання, розминка проводиться у воді. У цій частині заняття мають місце вправи на пересування (ходьба, біг, підскоки), освоєння у воді (занурення, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання).

Основна частина спрямована на вирішення основних завдань заняття і займає більшу частину часу. Під час цієї частини здійснюються спеціальні вправи на опанування певного способу плавання, засвоєння рухів (рук, ніг та узгодження рухів), рухливі ігри у воді з використанням вже засвоєних умінь.

Заключна частина заняття передбачає поступове зниження фізичного і психо-емоційного навантаження. Під час цієї частини варто використовувати малорухливі ігри або заспокійливі вправи на дихання [12, 16].

**Висновки.** Аналіз науково методичної літератури показав, що одним із найефективніших засобів фізичної культури, що дозволяє формувати не тільки фізично, а й психо-емоційно здорову дитину виступають фізкультурно-оздоровчі заняття у воді. Такі тренування відрізняються своєю лікувальною, профілактичною і тренувальною дією на весь організм дитини. Використання плавання під час дозвілля дитини відіграє важливу роль у зміцненні основних систем організму

дитини: серцево-судинної, дихальної та нервової. Не менш важливим є вплив на опорно-руховий апарат, що дозволяє вирішувати питання формування правильної постави у дітей.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці та реалізації методики проведення фізкультурно-оздоровчих занять у воді для покращення рівня здоров'я школярів, які навчаються в молодших класах.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє, що не існує будь-якого конфлікту інтересів.

#### Література

1. Бабаліч В.А. Методичні рекомендації для проведення занять з плавання у початковій школі. Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард»; 2019. 56 с.
2. Биканов С.Р. Плавання в дитячому садку. Вінниця. 2009. 99 с.
3. Вільчковський Е.С., Козленко М.П. Система фізичного виховання молодших школярів: навчально-методичний посібник. К.: ІЗМН; 2010. 232 с.
4. Гогіна Т.І., Ільницька Л.В. 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 Н.Ф., Аксьонова О.П. Через рух до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.
6. Деревянко В., Сілкова В., Перець Т., Силантьєв Д. Плавання в школі: методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів Київ: Літера, 2012. 88 с.
7. Зарічанська Л.О. Вплив занять з плавання на функціональний стан дітей 7 – 10 років. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні, 2001 (2). С. 217-220
8. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. 145 с.
9. Крук А. Підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого плавання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вип. 3(22). Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017. С. 109-115
10. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А. З. Теорія і методика викладання плавання. Житомир; 2010. 108 с.
11. Звіт Міністерства охорони здоров'я України за 2019.[Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://moz.gov.ua>.
12. Москаленко Н.В, Власюк О.О, Степанова І.В, Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Дніпропетровськ: Інновація; 2011. 238 с.
13. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2014. 445 с
14. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012 (4). С. 323–325
15. Сліпецький В.П. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді. Збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн – конференції. 2016. С. 127–133.
16. Чаплінський М.М. Ефективність засобів при початковому навчанні плавання дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 2. С. 17–20
17. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра; 2008. 232 с.
18. American College of Sports Medicine (2011). Position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43 (7), 1334-1359.
19. Aranceta J, Serra L, Foz-Sala M. & Moreno B. (2005). Prevalencia de obesidad en España. *Medicina Clínica*, 125, 460–466.
20. Balkó Š, Balkó I, Valter L, Jelínek M. (2017). Influence of physical activities on the posture in 10-11 year old schoolchildren. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 101–106.
21. Bolotin A., & Bakayev V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy life-style. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3). 362-364.
22. Brusseau T.A., & Hannon J.C. (2015). Impacting Children's Health and Academic Performance through Comprehensive School Physical Activity Programming. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 7 (3), 441.
23. Brusseau T.A., & Kulinna P.H. (2015). An examination of four traditional school physical activity models on children's step counts and MVPA. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86 (1), 88-93.

24. Brusseau T.A, Hannon J, & Burns R. (2016). The effect of a comprehensive school physical activity program on physical activity and health-related fitness in children from low-income families. *Journal of Physical Activity and Health*, 13 (8), 888-894.
25. Burns R.D, Brusseau T.A, & Fu Y. (2017). Influence of Goal Setting on Physical Activity and Cardiorespiratory Endurance in Low-Income Children Enrolled in CSPAP Schools. *American Journal of Health Education*, 48 (1), 32-40.

#### Literature

1. Babalich V.A. Methodical recommendations for conducting swimming lessons in primary school. Kropyvnytskyi: PE «Avangard Operational Printing Center»; 2019. 56 p.
2. Bykanov S.R. Swimming in kindergarten. Vinnitsia. 2009. 99 p.
3. Vilchkovsky E.S., Kozlenko M.P. The system of physical education of younger schoolchildren: educational and methodological manual. K.: IZMN; 2010. 232 p.
4. Hohina T.I., Ilnytska L.V. Characteristics of the physical development of children of primary school age who are engaged in swimming outside of school hours. *Physical culture, sport and health: XVII International Scientific and Practical Conference*; Kharkiv. 2017. P. 26–28.
5. Denysenko N.F., Aksyonova O.P. Through the movement to children's health: Educational and methodological guide. Ternopil: Mandrivets, 2010. 88 p.
6. Derevianko V., Silkova V., Perets T., Silantiev D. Swimming at school: a methodical guide for physical education teachers of general educational institutions Kyiv: Litera, 2012. 88 p..
7. Zarichanska L.O. The influence of swimming lessons on the functional state of children 7-10 years old. *Concept of development of the field of physical education and sports in Ukraine*, 2001 (2). P. 217–220.
8. Yosypchuk V.V. The science of primary swimming training for junior and senior high school students. Lviv, 2004. 145 p.
9. Kruk A. Increasing the level of physical development of children of primary school age by means of recreational swimming. *Physical culture, sports and the health of the nation: a collection of scientific papers*. Vol. 3(22): Vinnytsia: «Planer» LLC; 2017. P. 109-115.
10. Kruk M.Z., Bikanov S.R, Kruk A.Z. Theory and methods of teaching swimming. Zhytomyr; 2010. 108 p.
11. Report of the Ministry of Health of Ukraine for 2019. [Electronic resource] – Mode of access to the resource: <http://moz.gov.ua>.
12. Moskalenko N.V., Vlasyuk O.O., Stepanova I.V., Shiyan O.V. Innovative technologies in physical education of schoolchildren. Dnipropetrovsk: Innovation; 2011. 238 p.
13. Panhelova N.Ye. Theoretical and methodological principles of the formation of a harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education: thesis. ... doctor of sciences in physical education and sports: 24.00.02. Pereiaslav-Khmelnytskyi, 2014. 445 p.
14. Piliarska I. The influence of swimming and physical exercises in water on the physical development of children of primary school age. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2012 (4). P. 323–325.
15. Slipetsky V.P. Physical exercises in water as a means of education of physical and moral qualities of schoolchildren. A collection of articles based on the materials of the III International scientific and practical online conference. 2016. P. 127 – 133.
16. Chaplinskyi M.M. Effectiveness of means during the initial swimming training of school-age children. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. 2008. No. 2. P. 17-20.
17. Shulga L.M. Recreational swimming: a study guide. K.: Olympic literature; 2008. 232 p.
18. American College of Sports Medicine (2011). Position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359.
19. Aranceta J, Serra L, Foz-Sala M. & Moreno B. (2005). Prevalencia de obesidad en España. *Medicina Clínica*, 125, 460-466.
20. Balkó Š, Balkó I, Valter L, Jelínek M. (2017). Influence of physical activities on the posture in 10-11 year old schoolchildren. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 101-106.
21. Bolotin A., & Bakayev V. (2015). Structure and content of the educational technology of managing students' healthy life-style. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3). 362-364.
22. Brusseau T.A., & Hannon J.C. (2015). Impacting Children's Health and Academic Performance through Comprehensive School Physical Activity Programming. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 7 (3), 441.
23. Brusseau T.A., & Kulinna P.H. (2015). An examination of four traditional school physical activity models on children's step counts and MVPA. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86 (1), 88-93.

24. Brusseau T.A, Hannon J, & Burns R. (2016). The effect of a comprehensive school physical activity program on physical activity and health-related fitness in children from low-income families. *Journal of Physical Activity and Health*, 13 (8), 888-894.
25. Burns R.D, Brusseau T.A, & Fu Y. (2017). Influence of Goal Setting on Physical Activity and Cardiorespiratory Endurance in Low-Income Children Enrolled in CSPAP Schools. *American Journal of Health Education*, 48 (1), 32-40.