

## РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПЕДАГОГІКА

### ПЛАВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### SWIMMING AS AN EFFECTIVE HEALTH CARE OF PHYSICALEDUCATION

УДК 796.011.3:797.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.15>

**Єднак В.Д.,**

канд. пед. наук,  
доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

**Ячнюк Ю.Б.,**

ст. викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

**Зендик О.В.,**

ст. викладач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

**Букорос Н.М.,**

асистент кафедри теорії та історії держави і права Чернівецького юридичного інституту Національного університету «Одеської юридичної академії»

У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, основа життєстійкості і прогресу суспільства. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів». Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає його здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Відомо, що здоров'я визначається комплексом чинників, що характеризують морфо-функціональний розвиток, фізичний статус дитини, рівень адаптації до навколишнього середовища, дієздатність. За сучасними науковими уявленнями, основними чинниками, що детермінують здоров'я, є: спадковість, середовище проживання та спосіб життя людини. Без забезпечення дітей оптимальними для життєдіяльності організму умовами розвитку, навчання і виховання не може бути мови про збереження і, тим більше, про зміцнення здоров'я. Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. Одним із перспективних і найбільш ефективних напрямків практичного вирішення проблеми залучення до регулярних занять руховою активністю є удосконалення традиційних засобів, форм і методів спрямованих на формування морального і фізичного здоров'я підростаючого покоління. Плавання поєднує можливість гармонійного розвитку організму, яскраво виражену оздоровчу спрямованість, важливе прикладне значення, емоційну привабливість водного середовища. Плавання це унікальний вид рухової діяльності, корисний як для дорослих, так і для дітей, який дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Плавання також є прекрасним засо-

бом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості.

**Ключові слова:** плавання, рухова активність, фізичне виховання.

In any society build on humanistic and democratic principles, human health is the highest value, the most important asset of the state, it is an indisputable priority, the basis of vitality and progress of society. According to the World Health Organization, "health is a state of physical, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."

Health is the first and most important need of a person, which determines his ability to work and ensures the harmonious development of personality. It is known that health is determined by a set of factors that characterize the morpho-functional development, physical status of the child, the level of adaptation to the environment, capacity. The main factors that determine health are: heredity, habitat and lifestyle, according to modern scientific ideas. Without providing children with optimal conditions for the body's development, learning and upbringing, there can be no question of maintaining and, moreover, improving health. Educating a healthy generation with the harmonious development of physical and spiritual qualities is one of the main tasks of modern society. The most promising and most effective ways to solve the problem of involvement in regular physical activity is to improve traditional tools, forms and methods aimed at shaping the moral and physical health of the younger generation. Swimming combines the possibility of harmonious development of the body, a pronounced health orientation, important application value, emotional attractiveness of the aquatic environment. Swimming is a unique type of physical activity, useful for adults and children, which not only improves health, but also improves appearance. Swimming is also an excellent mean so prevention and correction of postured is orders, scoliosis, and flat feet.

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

**Останні наукові дослідження.** Особливості занять у водному середовищі, структуру й зміст різних видів реабілітаційних та оздоровчих програм, їх використання при фізіологічних і нозологічних станах розглядали автори Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко [1]. У своїх дослідженнях Л.М.Шульга зазначає що: «Плавання – найкращі ліки при різних розладах здоров'я дитини. З однієї сторони, водні процедури є збуджуючим засобом і це корисно для млявих, малорухливих дітей, з іншої сторони, сприяє зняттю надмірного нервового напруження і заспокоює надто збудливих дітей» [6].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В Україні об'єктивно склалися такі соціальні та економічні умови, які на жаль призвели до погіршення стану здоров'я дітей. У нашій країні спостерігається тенденція щодо зниження рівня здоров'я населення. У розділі II Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року відмічається, що в Україні до XXI століття не спостерігався значний прогрес у питанні залучення широких верств населення до оздоровчої рухової активності. За результатами всеукраїнського опитування науковці зробили висновки, що на початку двадцятого століття достатній рівень

оздоровчої рухової активності (не менше чотирьох занять на тиждень тривалістю не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення, середній рівень 6% (до трьох занять на тиждень), низький рівень 33% максимум до двох занять на тиждень. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля [2]. Регулярні заняття руховою активністю у дітей є основою профілактики хронічних захворювань в зрілому віці [3].

Система заохочень занять руховою активністю дітей з метою запобігання захворювань в зрілому віці є елементом загальної концепції, спрямованої на зміну інших звичок в дитинстві (вживання солі, різноманітні дієти, паління), для захисту організму від проблем зі здоров'ям у майбутньому.

Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Розрізняють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну. До низької рухової активності відносять повільну ходьбу, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач. Швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно – це помірну рухову активність. А біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри – визначають як інтенсивну рухову активність.

Підздоровим способом життя слід розуміти раціонально організований, активний, трудовий, загартувальний та в той же час захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який зміцнює та удосконалює резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних й професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-психологічних ситуацій.

Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших уподобань, переконувальності та світогляду, а є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну стилю та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань для подолання шкідливих звичок, гіподинамії та несприятливих життєвих факторів пов'язаних із різноманітними ситуаціями. Стиль здорового способу життя обумовлюється особистісно-мотиваційними особливостями, можливостями молодої людини. Він передбачає активну діяльність по збереженню і зміцненню особистого здоров'я.

Методи формування здорового способу життя можуть бути різними. Це методи переконання, методи вправлення, позитивного і негативного прикладу, методи заохочування й покарання. Під методом переконання розуміється такий вплив на молоді, за якого фактором виховання є слово – розповіді, лекції, бесіди, диспути, телебачення.

Існує багато вагомих причин, які можуть слугувати обґрунтуванням необхідності занять руховою активністю у дитячому та підлітковому віці. Це

обумовлено перш за все тим що, що заняття спортом і фізичними вправами роблять наше життя більш різноманітним. Фізичне та моральне задоволення яке отримують люди від рухової активності є основною причиною того, чому людина не залежно від свого віку займається фізичними вправами або спортом. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують самооцінку та зміцнюють впевненість в власних силах. Групові заняття руховою активністю сприяють соціальному розвитку, зокрема у формуванні таких якостей, як дисциплінованості та здатності до здійснення спільних дій для досягнення загальної мети.

На жаль, в нашій країні спостерігається виразна тенденція до погіршення стану здоров'я дітей. Результати поглиблених медичних оглядів показують, що значна частина дітей, які відвідують шкільні та спортивні установи, мають різні відхилення здоров'я, відстають у фізичному розвитку. Це свідчить про те, що проблеми виховання здорової дитини були і залишаються актуальними в практиці суспільного, сімейного та шкільного виховання і диктують необхідність пошуку ефективних засобів їх реалізації.

Аналіз статистичного звіту ОКНП «Чернівецький обласний лікарський фізкультурний диспансер» за 2021 рік дає інформацію про те, що протягом року до закладу звернулося 9225 чоловік серед них спортсмени для проходження медичного огляду та спортсмени з різними травмами опорно-рухового апарату. Серед них 4512 спортсменів які проходили медичний огляд (диспансеризацію), яка для них є обов'язковою та 99 осіб звертались до закладу у зв'язку з травмами отриманими під час тренувальних занять. Під час проходження медичного огляду серед спортсменів у 210 осіб виявленні відхилення у стані здоров'я, у 113 осіб виявленні відхилення у стані серцево-судинної системи у 97 осіб виявлено захворювання опорно-рухового апарату (сколіоз, кіфоз, лордоз).

Проблема ускладнюється й тим, що різні порушення постави не завжди вважається хворобою та часто не звертається увага на початкові прояви цього серйозного захворювання. Вони звертаються до лікаря лише при ознаках сколіозу другого ступеня. При виявленні дефекту постави необхідно як найшвидше приступати до його лікування. Основним засобом лікування опорно-рухового апарату рекомендовані комплекси лікувальної фізкультури та лікувальне плавання, дихальна гімнастика та заняття на спеціальних тренажерах. Дослідниками встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Саме тому плавання позитивно впливає не тільки на гармонійний фізичний розвиток людини, а й на формування її особистості [6].

Лікувальне плавання – одна із форм лікувальної фізичної культури, особливістю якої є одночасний вплив на організм людини води та активних (рідше пасивних) рухів. Плавання один із найбільш ефективних оздоровчих засобів фізичного виховання. При показаннях до лікувального застосування фізичних вправ у воді питання вибору тієї або іншої методики і допустимого рівня навантаження вирішують індивідуально, з урахуванням характеру захворювання, віку хворого, його загальногостану, рівня фізичної підготовленості, зокрема вміння триматися на воді. Однак якщо хворий не вміє плавати, це не є протипоказанням для призначення процедур у басейні.

Регулярні заняття плаванням сприяють формуванню правильної постави та рівномірно розвивають усі м'язові групи. Оскільки при захворюваннях опорно-рухового апарату певні групи м'язів відстають від розвитку, необхідно максимально навантажити відстаючі групи м'язів і якнайменше задіяти найбільш розвинуті. При плаванні відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла у воді, знижується асиметрична робота паравертебральних м'язів за рахунок їх розслаблення в теплій воді, що створює сприятливі умови для виконання рухів, знижує тиск на епіфізарні зони росту тіл хребців, покращує кровопостачання кісткових структур і м'яких тканин.

Необхідність подолання опорного водного опору під час виконання плавальних вправ є засобом зміцнення і розвитку паравертебральних м'язів і всього опорно-рухового апарату дитини, вдосконалення координації рухів, виховання відчуття правильної постави.

Тиск води перешкоджає виконанню вдиху, а при видиху у воду доводиться долати її опір, що приводить до підвищеного навантаження на дихальну мускулатуру. При заняттях плаванням виробляється новий автоматизм дихання, який характеризується зменшенням тривалості дихального циклу, збільшенням частоти і хвилинного об'єму дихання. Теплоємність води в 4 рази більше і теплопровідність в 25 разів вище, ніж повітря. Тому, коли людина знаходиться у воді, його тіло випромінює на 50-80 % більше тепла, чим на повітрі. У зв'язку, з чим у нього підвищується обмін речовин для збереження теплового балансу в організмі.

При цьому збільшується легенева вентиляція і життєва місткість легень. Окрім щільності і тиску води істотний вплив на організм при заняттях плаванням надає її теплоємність.

Горизонтальне положення тіла у воді під час плавання рівномірний тиск води на шкіру прискорює обмін речовин, активізує життєві функції організму, збільшує частоту серцевих скорочень і покращує легеневу вентиляцію. Лікувальне плавання рекомендується всім дітям, які страждають сколіотичною хворобою, крім тих, у яких є звичайні протипоказання за соматичним захворюванням.

Дія води на організм починається з шкіри, поверхня якої, як відомо 1,5- 2 м<sup>2</sup>. Омиваючи тіло плавця вода очищає шкіру, покращуючи тим самим її живлення і дихання. Крім того, шкіра піддається хімічній дії мікроелементів, що містяться у воді.

Спеціальні завдання, які вирішуються протягом проходження лікувально-оздоровчого плавання, полягають у наступному:

- виправлення дефектів постави, формування і закріплення навичок правильної постави;
- зміцнення м'язів спини і черевного пресу;
- тренування дихальної і серцево-судинної системи;
- загартування організму.

Лікувальне плавання базується на трьох стилях: вільний стиль, кроль на спині, брас з подовженою фазою ковзання. Варто застосовувати також елементи цих стилів плавання, основою яких є асиметричне плавання. При цьому відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, відбувається рівномірне розподілення навантаження і завдяки цьому майже повністю можна уникнути асиметрії. Також на заняттях з лікувального плавання можна використовувати манжети для рук і ніг різної ваги, «колобашки» та плавальні дошки, ласті різної довжини, гальмівний пояс.

Розминка перед плаванням необхідна (виконання вправ на суші), це обов'язкова складова навіть, якщо мова йде про лікувальне плавання. Вправи підбираються індивідуально, в залежності від характеру викривлення та індивідуальних особливостей дитини. Для занять лікувальним плаванням найбільш комфортно є температура води 28-32°C, а при деяких захворюваннях нервової системи температура води може бути і більш високою (35-37°C).

Здорову дитину легко виховувати. У неї швидше формуються життєво необхідні уміння і навички, вона краще пристосовується до різноманітних дій зовнішнього середовища. Фізичне й психічне здоров'я – найважливіша передумова правильного формування характеру, розвитку ініціативи, обдарованості і природних здібностей.

**Висновки.** Пошук ефективних шляхів зміцнення здоров'я переконує в тому, що ми ще нажалі не повністю реалізуємо оздоровчий вплив умов навколишнього середовища на дитячий організм. Практика також підказує, що плавання є одним із найбільш ефективних оздоровчих засобів фізичного виховання, та рекомендується фахівцями для широкого застосування при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату. Плавання також є прекрасним засобом профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості. Воно позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: ріст, вагу, зміцнення серцево-судинної й нервової системи, розвиток дихального апарату та м'язової системи.

### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016-2020 роки та внесення змін до деяких постанов Кабінету Міністрів України» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/148-2016-%D0%BF>.
3. Про Національну стратегію оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року. «Рухова активність-здоровий спосіб життя – здорова нація»:  
Указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
4. Oaimann M. C., J.P. Strong, R.E. Trasi, and G.T. Malcom. At heros clerosis in you thare hypertension and other coronary heart disease risk factors already at work. *PediatrNephrol*1:99-107,1997.
5. Товт В.А. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
6. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник / Л.М. Шульга. К.: Олімп. л.-ра, 2008. 232с.