

ОСОБЛИВОСТІ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

Доповідач: Савчук О. В., асистент кафедри фізичного виховання і спорту

Сучасні дослідження морфо-функціонального стану дітей виявляють значні погіршення в показниках фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Так, поширеність ожиріння серед дітей Європейського регіону, за даними ВООЗ, інтенсивно збільшується: щорічний приріст показника складав в 70-ті роки ХХ століття близько 0,2%, у 80-ті роки - 0,6%, у 90 році - 0,8%, у 2000 році - 2%. У Європі надлишкову масу тіла мають 10 - 30% дітей 7 - 11 років [1, с. 23].

За даними дослідження І.Л. Бабій, лише 8 - 10% дітей молодшого шкільного віку України мають задовільні адаптаційні можливості організму, 14 - 26,5% - незадовільну адаптацію, основна кількість дітей молодшого шкільного віку (57,2 - 68,4%) має напруження адаптаційних можливостей, а 10 - 17% - зрив адаптації. Нормальну масу тіла мають 60,3% дітей молодшого шкільного віку, дефіцит маси тіла - 8,54% дітей, надмірну масу тіла - 21,82%, ожиріння - 9,34%. Показники проби Руф'є свідчать, що високий рівень функціональних можливостей мають 0,9 - 1%, вище за середній рівень - 2,1 - 2,7%, середній рівень - 9,8 - 12%, нижче за середній рівень - 51,4 - 57,1%, низький рівень - 29,4 - 33,6% дітей молодшого шкільного віку [2, с. 20].

Ранній початок систематичного навчання у школі, інтенсифікація навчальної діяльності, невідповідність програм і технологій навчання функціональним та віковим особливостям дітей погіршують ситуацію, сприяють малорухомому способу життя дітей молодшого шкільного віку. Пошук оптимального рухового режиму дітей молодшого шкільного віку - пріоритетний напрямок багатьох досліджень [3, с. 46]. У цьому аспекті привертає увагу руховий режим юних плавців, як такий, що значно впливає на фізичний розвиток та функціональний стан систем організму дитини [4, с. 83].

Згідно літературного огляду були проаналізовані показники морфо-функціонального стану юних плавців на етапі початкової навчально-тренувальної підготовки.

За результатами дослідження лише 60% плавців першого року навчання мали гармонійний фізичний розвиток. На другому році тренування цей показник покращився до 76,67%. Зі збільшенням

спортивного стажу плавців молодшого шкільного віку зростає кількість дітей з високим рівнем фізичного розвитку з 2,22% до 10%.

Під впливом занять плаванням відмічається позитивна динаміка за показниками ЖЄЛ, ОГК спокою, ОГК вдиху, ОГК видиху, екскурсії грудної клітки у дітей другого року навчання. Це свідчить про сприятливий розвиток дихальної системи та про збільшення резервних можливостей організму дітей-плавців. В досліджуваній групі домінував нижче середнього та низький рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи. У відсотковому відношенні діти з більшим тренувальним стажем мали кращі показники індексу Руф'є порівняно з плавцями-початківцями, що свідчить про вищі функціональні можливості серцево-судинної системи дітей з більшим тренувальним стажем ($p > 0,05$).

Можна зазначити, що під впливом систематичних занять плаванням відмічається позитивна динаміка показників морфо-функціонального стану дітей молодшого шкільного віку в напрямку покращення фізичного розвитку таких дітей. За даними дослідження, проблема дисгармонійного фізичного розвитку дітей, які мають надлишкову вагу, дійсно існує, що співпадає з попередніми дослідженнями [1, с. 23; 2, с. 20]. Руховий режим юних плавців можна розглядати як засіб покращення фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з дисгармонійним фізичним розвитком. Згідно проведених експериментальних досліджень були розроблені рекомендації для покращення фізичного розвитку юних плавців, які мають надлишкову вагу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. The challenge of obesity in the WHO European Region // Fact sheet EURO / 13 / 05 Copenhagen, Bucharest, 12 / 09 / 2005.
2. Бабій І.Л. Адаптаційні можливості школярів / І.Л. Бабій, В.І. Величко, Я.І. Венгер // Здоров'є ребенка. – 2011. – №8. – С. 20 – 24.
3. Калиниченко І.О. Стан здоров'я дітей за різних умов організованої рухової активності / Медико-соціальні проблеми формування здоров'я дітей та підлітків, шляхи їх вирішення: матеріали науково-практичної конференції (Харків, 20-21 жовт. 2010 р.) / АМН України ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків»

АМН України» та інші; Редколегія: Г.М. Даниленко, М.Л. Водолажський, О.І. Плехова. – Харків : Б.В., 2010. – 182 с.

4. Коровкин Д.В. Повышение качества показателей индивидуального физического развития на основе плавательной подготовки детей младшего школьного возраста.: дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Коровкин Дмитрий Вячеславович. – М., 2001. – 122 с.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 101-103.