

Занятия плаванием как средство повышения уровня физического развития детей 7-10 лет

Николаев Максим Анатольевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье, на основе анализа научной литературы, рассматривается влияние плавания на физическое развитие детей в возрасте 7-10 лет. Приводятся результаты исследования физического развития школьников в двух возрастных группах 7-8 и 9-10 лет. Выделены педагогические условия организации плавания с детьми младшего школьного возраста.

Ключевые слова: физическое развитие, младший школьный возраст, плавание, опорно-двигательный аппарат, координация, гибкость, силовая выносливость.

Swimming lessons as a means of improving the physical development of children aged 7-10

Nikolaev Maxim Anatolyevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article, based on an analysis of scientific literature, examines the influence of swimming on the physical development of children aged 7–10 years. It presents the results of a study on the physical development of schoolchildren in two age groups: 7-8 years and 9-10 years. The pedagogical conditions for organizing swimming activities with children of primary school age are highlighted.

Keywords: physical development, primary school age, swimming, musculoskeletal system, coordination, flexibility, strength endurance.

Возрастной период от 7 до 10 лет является одним из сенситивных этапов в физическом развитии ребенка. Именно в этом возрасте закладывается фундамент соматического здоровья, формируется осанка, развивается кардиореспираторная система. Однако современные статистические данные указывают на то, что более 60% детей младшего школьного возраста ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к снижению в развитии физических качеств (силовой выносливости, гибкости, координации и пр.) [5]. В поисках универсального средства повышения уровня физического развития детей в возрасте 7-10 лет специалисты все чаще обращаются к плаванию.

Целью исследования является обоснование физического развития детей 7-10 лет посредством плавания.

Т.М. Воеводина и А.А. Пашинская пишут, что младший школьный возраст характеризуется завершением формирования изгибов позвоночника, но при этом связочный аппарат еще остается пластичным, а мышцы - неспособными к длительному статическому напряжению. Попытки форсировать силовую подготовку на уроке физической культуры с упором на гимнастику часто приводят к микроповреждениям эпифизов (зон роста) костей [2].

Как утверждают М.И. Биланич и Т.А. Грунина, плавание обладает тремя критически важными особенностями:

1. Гидростатическая разгрузка опорно-двигательного аппарата. В воде, даже на глубине по грудь, вес тела снижается на 70-80%. Это позволяет совершать движения с амплитудой, недоступной на суше, без риска компрессионных перегрузок. Для ребенка в возрасте 7 лет, чьи межпозвонковые диски еще не обладают достаточной упругостью, это означает возможность безопасно развивать гибкость и укреплять глубокие мышцы спины.

2. Горизонтальное положение тела. В повседневной жизни и на суше дети проводят 70% времени либо сидя, либо стоя, что создает хроническую нагрузку на нижнегрудной и поясничный отделы. Плавание же возвращает тело в горизонталь, при которой внутренние органы не давят на диафрагму и тазовое дно, а сердечно-сосудистая система работает в облегченном режиме. Именно за счет этого эффекта занятия плаванием снижают риск формирования сколиотической осанки.

3. Переменная плотность сопротивления. Вода плотнее воздуха. Каждое гребковое движение требует дозированного мышечного усилия, но при этом амплитуда остается свободной. Это создает идеальные условия для развития силовой выносливости (способности многократно повторять работу без снижения эффективности) без гипертрофии мышц, которая нежелательна в младшем школьном возрасте [1].

С точки зрения Т.Г. Пестовой, А.А. Андреасяна, Е.В. Титаренко, О.В. Горбатовых, к основным составляющим физического развития детей 7-10 лет относят силовые способности, гибкость, координацию движений, быстроту реакции и функциональное состояние кардиореспираторной системы. Плавание оказывает специфическое влияние на каждый из них. Как подчеркивают авторы, в отличие от упражнений с отягощениями, где сила развивается изолированно на отдельные мышечные группы, плавание формирует так называемый «мышечный корсет» - равномерное укрепление мышц плечевого пояса, спины, живота и ног. Особенно это заметно при смене стилей. Брасс дает нагрузку на приводящие мышцы бедра и голени, кроль - на широчайшие мышцы спины и дельтовидные, баттерфляй - на мышцы кора и поясницы [4].

О.В. Привезенцева, И.В. Чеботарева отмечают, что вода выступает в роли естественного корректора движений. Попытка выполнить неполное

гребковое движение сразу же ведет к потере эффективности – ребенок интуитивно растягивает фазу выпрямления руки или ноги. Регулярные занятия увеличивают подвижность в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах. Отмечено, что дети, занимающиеся плаванием 2 раза в неделю, уже через 4 месяца демонстрируют прирост в тесте «наклон вперед из положения сидя» на 3-5 см больше, чем их сверстники, занимающиеся только на уроках физической культурой [5].

И.М. Сазонова, М.В. Жарикова считают, что умение координировать движения рук, ног и дыхания в воде – сложнейшая задача для детей 7-10 лет. Попеременные движения в кроле стимулируют согласованную работу правого и левого полушарий, улучшая не только двигательные, но и когнитивные функции (внимание, пространственное мышление) [6].

Как отмечают Л.Н. Исаева, Е.Е. Шакина, в плавании вдох выполняется только через рот коротко и мощно, а выдох – длительно, часто с сопротивлением воды. Это создает тренировочный эффект для дыхательной мускулатуры (диафрагмы и межреберных мышц). Жизненная емкость легких у юных пловцов на 15-20% выше возрастной нормы. Кроме того, систематические задержки дыхания на выдохе повышают устойчивость организма к гипоксии – состоянию, которое возникает при острых респираторных инфекциях или физическом переутомлении [3].

На базе Бассейна «Дельфин» при Центре детского творчества проведено исследование физического развития 20 детей. Испытуемые составили две группы: экспериментальная и контрольная, по 10 человек в каждой. В качестве тестовых заданий испытуемым предложили проплыть 10 м кролем на спине и проплыть 10 м кролем на груди на задержанном дыхании. Результаты констатирующего исследования представлены на рисунке 1.

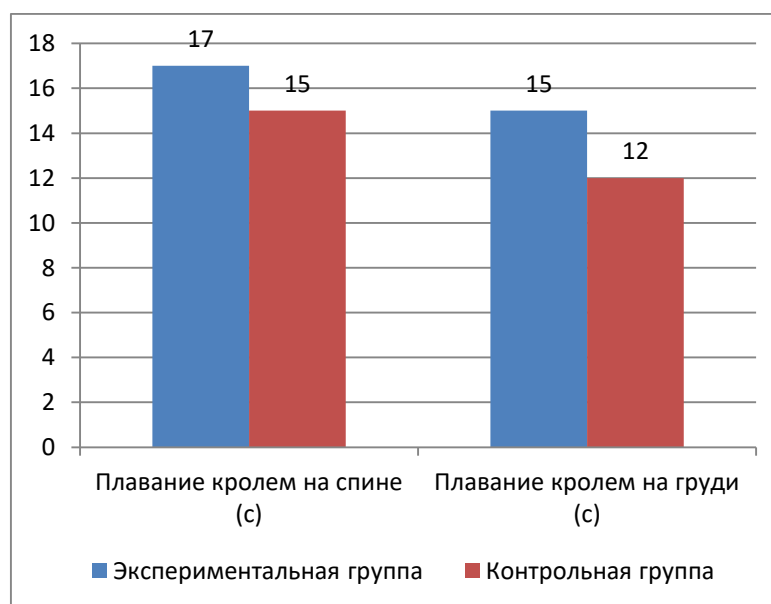


Рис. 1. Средний показатель физического развития детей в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе исследования

Из рисунка 1 видно, что контрольная группа демонстрирует более высокие результаты в плавании, чем экспериментальная. В плавании кролем на спине средний результат в контрольной группе составил 15 секунд, что на 2 секунды быстрее, чем в экспериментальной группе (17 секунд). Аналогичная тенденция наблюдается и в плавании кролем на груди: контрольная группа показала среднее время 12 секунд, тогда как экспериментальная группа - 15 секунд, то есть разница составила уже 3 секунды в пользу контрольной группы. Таким образом, по обоим стилям плавания дети из контрольной группы опережают сверстников из экспериментальной, причём наибольшее отставание экспериментальной группы зафиксировано в более технически сложном, но обычно более быстром для этого возраста стиле - кроле на груди.

Следующим этапом исследования была составлена программа обучению плаванию детей в возрасте 7-10 лет. В ходе реализации программы с детьми экспериментальной группы учитывались следующие условия:

Для физического развития в этом возрасте важнее всего правильная техника дыхания и полная амплитуда гребка, чем километраж. Оптимальная продолжительность занятия – 45 минут, из которых 15 минут отводится на освоение с водой и упражнения на расслабление.

Соблюдение и учет индивидуального физического развития каждого ребенка. Например, дети-эктomorфы (худощавые, с узкой грудной клеткой) быстрее прогрессируют в кроле и баттерфляе, у них легче развивается выносливость. Дети-эндоморфы (склонные к избыточному весу) лучше чувствуют себя в брасе благодаря лучшей плавучести и силе мышц ног. Попытка навязать всем один стиль снижает развивающий эффект.

Учитывать температурный режим. Вода в бассейне для детей 7-10 лет должна быть 28-29°C. Более теплая вода снижает тонус мышц и не дает закаливающего эффекта, более холодная вызывает холодовой спазм сосудов и мешает расслаблению. Регулярные перепады температуры «вода-воздух» при выходе из бассейна тренируют терморегуляцию, что напрямую связано со снижением заболеваемости.

Повышению двигательного потенциала детей 7-10 лет способствует частая смена упражнений, применение в них различных предметов.

В рамках исследования составлен комплекс игровых заданий и специальных упражнений, которые проводились на этапе разминки (до входа в воду) и на завершающей части тренировки (после плавания). Основополагающим практическим подходом выступил метод упражнения. Каждое новое движение или технический элемент сначала демонстрировался тренером либо одним из юных пловцов - причем показ мог проходить как на суше, так и непосредственно в воде.

На контрольном этапе была проведена повторная диагностика 20 детей в возрасте 7-10 лет. Результаты контрольной диагностики представлены на рисунке 2.

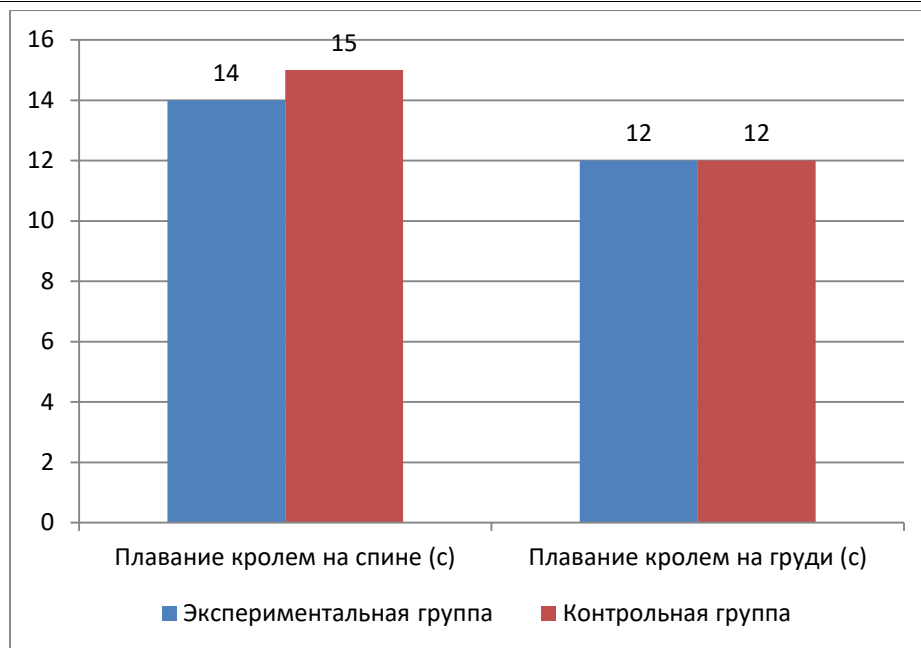


Рис. 2. Средний показатель физического развития детей в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе исследования

На контрольном этапе исследования средние показатели физического развития детей в экспериментальной и контрольной группах изменились по сравнению с предыдущим срезом. В плавании кролем на спине экспериментальная группа показала результат 14 секунд, что на 1 секунду лучше, чем в контрольной группе (15 секунд). В плавании кролем на груди обе группы продемонстрировали одинаковый средний результат - 12 секунд.

Таким образом, результаты контрольного исследования доказали, что регулярные занятия плаванием и специальные упражнения положительно влияют на физическое развитие детей 7-10 лет. Экспериментальная группа не только устранила наблюдавшееся ранее отставание в результатах, но и превзошла контрольную группу в плавании на спине, а в кроле на груди сравнялась с ней, что свидетельствует о положительной динамике физической подготовленности детей экспериментальной группы.

Библиографический список

1. Биланич М.И., Грунина Т.А. Плавание как эффективное средство развития общей выносливости у младших школьников // Современная семья России: интеграция теоретических смыслов и практических решений. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, Таганрог, 2024. С. 12-15. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=68014135> (дата обращения: 28.04.2026).
2. Воеводина Т.М., Пашинская А.А. Методические особенности обучения плаванию детей 7-10 лет на основе предрасположенности к овладению навыками плавания // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: материалы

- Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Самара, 2023. С. 43-47. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54213089> (дата обращения: 01.05.2026)
3. Исаева Л.Н., Шакина Е.Е. Обучение плаванию в глубоком бассейне детей младшего школьного возраста (1–3-й классы) // Молодой ученый. 2022. №11 (406). С. 218-221. URL: <https://moluch.ru/archive/406/89557>. (дата обращения: 01.05.2026).
 4. Пестова Т.Г., Андреасян А.А., Титаренко Е.В., Горбатых О.В. Влияние занятий оздоровительным плаванием на физическую подготовленность детей 7-8 лет // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVII Международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2020. С. 367-370. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44441232> (дата обращения: 30.04.2026).
 5. Привезенцева О.В., Чеботарева И.В. Влияние занятий плаванием на физическое развитие детей 9-10 лет // Молодые – науке: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых. Москва, 2023. С. 444-448. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=59080975> (дата обращения: 01.05.2026)
 6. Сазонова И.М., Жарикова М.В. К вопросу об использовании упражнений на координацию движений в процессе обучения плаванию детей 7-10 лет // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Волгоград, 2025. С. 450-454. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=88991407> (дата обращения: 01.05.2026)