2.Il'in V.N., Filippov M.M., Pastuhova V.A., Portnichenko V.I., Sosnovskij V.V. Gipoksicheskaya trenirovka v sisteme podgotovki sportsmenov. Patologiya, reabilitaciya, adaptaciya. 2017. T. 15. № 2. S. 60–72.

3.Lynets M.M. Pryrodna i shtuchna hipoksiia v systemi pidhotovky sportsmeniv. Lektsiia z navchalnoi dystsypliny «Zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv». LDUFK. 2015. 15s.

4.Monogarov V.D. Genez utomleniya pri napryazhennoj myshechnoj deyatel'nosti. Nauka v olimpijskom sporte. 2019;4;5-19. URL: https://sportnauka.org.ua/en/wp-content/uploads/nvos/articles/2019.4_1.pdf

5.Palatnyi Ihor. Porivnialna efektyvnist trenuvannia bihuniv v umovakh nyzkohiria ta rivnynnoi pidhotovky. Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb. prats v haluzi fizychnoi kultury ta sportu. Vyp. 7: u 3-kh t. Lviv: NVF «Ukrainski tekhnolohii». 2003. T. 3. S. 180-183.

6.Piatnychuk D.V. Vplyv pryrodnoi hipoksii na adaptatsiini reaktsii orhanizmu sportsmena. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura. Vypusk 18. Ivano-Frankivsk, 2013. S. 256-262;

7.Portnichenko V.I., Ilin V.M., Filippov M.M. Zminy v systemi dykhannia ta enerhetychnomu obmini u bortsiv pry fizychnomu navantazhenni v protsesi adaptatsii do serednohiria. Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu: zbirnyk naukovykh prats [Elektronnyi resurs]. Kharkiv: KhDAFK. 2017. C. 184–191.

8.Rotar O.V, Kolisnyk O.I. Pryrodna hipoksiia ta yii vplyv na orhanizm sportsmeniv. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. 2017. S. 460-467.

9.Sosnovskij V.V. Izmeneniya serdechnogo ritma v usloviyah intensivnoj myshechnoj deyatel'nosti na 2-3 sutki prebyvaniya v gorah na vysote 2100m. Zbornik nauchnyh trudov «Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire». Vypusk 5(25), CHast' 9. Pereyaslav-Hmel'nickij, 2017. S. 58-61.

10. Sosnovskyi V.V. Hipoksychne trenuvannia v hirskykh i shtuchnykh umovakh: osnovni chynnyky, adaptatsiini reaktsii, metody i stratehii zastosuvannia v sporti. Materialy Kh Mizhnarodnoi naukovoi konferentsii molodykh vchenykh «Molod ta olimpiiskyi rukh» (24-25 travnia 2017 r.) Kyiv, 2017. S. 371-373.

11. Yevtushenko O.L., Portnychenko A.H., Kravchenko Yu.V., Ilin V.M., Nazaruk I.O., Pornichenko V.I. Osoblyvosti krovoobihu u zdorovykh liudei pid chas adaptatsii do vysokohir'ia v zalezhnosti vid hipoksychnoho ta fizychnoho navantazhennia. Mat. V Mizhnarodnoho sympoziumu «Aktual'nye problemy biofizicheskoj mediciny». Kyiv. 2007. S. 70-71.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).22
УДК 378.011.3-051:796.012.656

Прима А. В .
доцент кафедри фізичного виховання, к.пед.н., доцент
Національний університет біоресурсів і природокористування України
Путров С. Ю.
професор кафедри психокорекційної педагогіки та реабілітології,
доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова
Омельчук О.В.
доцент кафедри медико -біологічних і валеологічних основ здоровязберігаючої освіти та фізичного виховання, к.пед.н., доцент, НПУ імені М.П. Драгоманова
Дубовик Р.Г.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет біоресурсів і природокористування України

ГРУДНІЧКОВЕ ПЛАВАННЯ ЯК СПОСІБ РАННЬОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

На сьогодні особливого значення набуває психофізичний розвиток дітей з раннього віку. Плавання є одним із засобів впливу на гармонійний розвиток дітей з раннього віку. Саме плавання впливає на активізацію функціонування фізіологічних систем організму і дозволяє вдосконалювати фізичні і моральні якості дитини тобто має психофізіологічний вплив. Саме груднічкове плавання допомагає ростити дитину здоровою та допитливою, це давно відомі факти, які доводять доцільність та користь плавання для немовлят. ***Мета дослідження*** *полягала у характеристиці груднічкового плавання як способу раннього розвитку дитини.* ***Методи дослідження:*** *аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.* ***Аналіз публікацій****. Дослідження доводять, що дитяче плавання зміцнює організм малюка, сприяє гармонійному розвитку дитячих рефлексів і перетворенню їх у свідомі плавальні рухи. Педіатри доводять, що плавання і рівень гемоглобіну в крові також нерозривно пов'язані, так як при плаванні утруднюється дихання і в кров викидається додаткова порція еритроцитів. У дитини, яка займається плаванням з самого раннього віку, м'язова маса розвивається набагато швидше. Такий малюк раніше встає на ноги і починає ходити, при цьому відбувається трансформація рефлекторних рухів, що сприяє ранньому розвитку координації.* ***Висновок.*** *Раннє плавання дитини відноситься до розвиваючих прийомів, які спрямовані на те, щоб розширити зону комфорту дитини і дати їй почуватися однаково вільно, сильно і впевнено в будь-якій стихії. При зануренні у воду дитина починає відчувати ряд нових відчуттів і впливів, пов'язаних з фізичними властивостями водного середовища. Плавання для малюків засноване на їхніх природних схильностях. Відзначається вплив плавання на сон – він стає міцнішим, покращується апетит, підвищується загальний тонус організму. Покращується рух, підвищується витривалість, спостерігається виражений ефект загартовування.*

Ключові слова: *груднічкове плавання, дитина, психофізичний розвиток, ранній розвиток.*

Prima A., Putrov S., Omelchuk O., Dubovyk Ry. Baby swimming as a way of early child development. *Today, the psychophysical development of children from an early age is of particular importance. Swimming is one of the ways to influence the harmonious development of children from an early age. Swimming affects the activation of the physiological systems of the body and improves the physical and moral qualities of the child, that is, has a psychophysiological effect. It is breaststroke swimming that helps to raise a child healthy and curious, these are long-known facts proving the expediency and benefits of swimming for babies.* ***The purpose*** *of the study was to characterize infant swimming as a way of early child development.* ***Research methods:*** *analysis and generalization of scientific and methodological literature.* ***Analysis publications.*** *Studies prove that baby swimming strengthens the baby's body, contributes to the harmonious development of children's reflexes and their transformation into conscious swimming movements. Pediatricians prove that swimming and the level of hemoglobin in the blood are also inextricably linked, since when swimming, breathing becomes difficult and an additional portion of red blood cells is released into the blood. A child who swims from a very early age develops muscle mass much faster. Such a baby gets up on its feet earlier and begins to walk, and a transformation of reflex movements occurs, which contributes to the early development of coordination.* ***Conclusion.*** *Early swimming of a child refers to developmental techniques that are aimed at expanding the child's comfort zone and making him feel equally free, strong and confident in any element. When immersed in water, the child begins to feel a number of new sensations and influences associated with the physical properties of the aquatic environment. Swimming for toddlers is based on their natural inclinations. The effect of swimming on sleep is noted - it becomes stronger, appetite improves, and the overall tone of the body increases. Movement improves, endurance increases, a pronounced hardening effect is observed.*

Key words*: baby swimming, child, psychophysical development, early development.*

Постановка проблеми. Насьогодні особливого значення набуває психофізичний розвиток дітей з раннього віку. Плавання є одним із засобів впливу на гармонійний розвиток дітей з раннього віку. Саме плавання впливає на активізацію функціонування фізіологічних систем організму і дозволяє вдосконалювати фізичні і моральні якості дитини тобто має психофізіологічний вплив. Саме груднічкове плавання допомагає ростити дитину здоровою та допитливою, це давно відомі факти, які доводять доцільність та користь плавання для немовлят.

Мета дослідження полягала у характеристиці груднічкового плавання як способу раннього розвитку дитини.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Плавання, на думку Ю. І. Нурімановї, це навичка, якою, як вважають багато хто сучасні лікарі та батьки, варто опанувати раніше, ніж ходьбою [3, с. 184]. Вчена вказує, що раннє плавання для новонароджених корисно тим, що стимулює процеси обміну речовин, що зміцнює дитячу нервову систему, покращує апетит, витривалість та сон [3, с. 184].

Малючкове плавання, вважають С. А. Григан та Н. Н. Нещерет, допомагає зростити дитину здоровою та допитливою, це давно відомі факти, які доводять доцільність та користь плавання для немовлят [1]. Науковці вказують, що лікарі педіатри дійшли висновку, що плавання і рівень гемоглобіну в крові теж нерозривно пов'язані, оскільки при купанні дихання утруднюється і в кров викидається додаткова порція еритроцитів [1]. Груднічкове плавання зміцнює організм малюка, сприяє гармонійному розвитку дитячих рефлексів та їх перетворенню на усвідомлені плавальні рухи. У дитини, яка з самого раннього віку займається плаванням набагато швидше нарощується м'язова маса. Такий малюк краще і раніше однолітків починає підтягуватися за ручки, вставати і ходити. Трансформація рефлекторних рухів в усвідомлені завдяки заняттям у воді, як правило, сприяє ранньому розвитку координації [6, 5, с. 10].

Sigmundsson H., Hopkins B. відмічають, що спеціальне навчання маленьких дітей впливає на більш пізні роки життя. Розвиток – це динамічна взаємодія між дозріванням, зростанням, досвідом та навчанням, вказують науковці [6]. Малюки-плавці мають кращий баланс, а також краще хапаються за речі, ніж ті, хто не плаває. Ця різниця зберігається, навіть коли дітям виповнюється п’ять років. Такі діти перевершують своїх однолітків за багатьма показниками. Науковці звертають увагу на те, що плавання зміцнює дитину зсередини: сприяє розвитку м’язів і суглобів, покращує силу серця і легенів, а також сприяє розвитку мозку [6]. Jorge Dias, Edison de Jesus Manoel, Victor Okazaki, здійснивши оцінку моторики немовлят за шкалою Альберти (AIMS), відмічають покращення її у малюків (віком від 7 до 9 місяців) після чотирьох місяців занять з плавання, науковці надають ряд рекомендацій для майбутніх досліджень впливу занять плаванням на моторний розвиток немовлят [7]. Багато науковців доводять: фізичні вправи сприяють розвитку моторики; програма плавання для дитини може мати позитивний вплив на розвиток моторики програма дитячого плавання спрямована на популяризацію заходів; відмічається активізація координації очей і рук, стимуляція і забезпечення вестибулярного апарату [8, 9].

Результати дослідження. Плавання, вказують А. М. Матусевич, С. І. Мариненко та С. І. Токар, «надає своєрідне, властиве тільки цьому виду спорту, вплив на організм людини. Знаходячись у воді, людина переживає відчуття, багато в чому схожі із станом невагомості. Ця обставина дозволяє людині знаходитися в ній в розслабленому антигравітаційному стані, причому в своєрідному горизонтальному положенні» [2, с. 167]. Заняття плаванням, наголошують науковці, зміцнює апарат зовнішнього дихання, сприяє правильному ритму дихання, збільшує життєву ємкість легень, по скільки щільність води ускладнює виконання вдиху та видиху; нервову систему, покращує сон, апетит, досить часто лікарями рекомендується як лікарський засіб [2, с. 167]. Також науковці вважають, що навичкам плавання дітей потрібно навчати з грудного віку, вони зміцнюють опорно-руховий апарат дитини, розвивають витривалість, силу, швидкість, рухомість суглобів, координацію рухів, своєчасно формують «м’язовий корсет», формують правильну поставу, попереджаю викривленню хребта, попереджують збудливість та подразливість. Діти, які регулярно займаються плаванням, помітно відрізняються від своїх однолітків, які не займаються плаванням, вони мають більший зріст, мають більші показники ЖЕЛ, гнучкості, сили, менше хворіють [2, с. 167].

Ю. І. Нуріманова наводить основні показання до груднічкового плавання: вроджені вади серця; гострі інфекційні захворювання до одужання; неврологічні розлади, що супроводжуються судомами; гнійні захворювання шкіри; патології опорно-рухового апарату, які потребують фіксації кінцівок [3, с. 184]. Також науковець вказує, що під час занять з груднічкового плавання, розвивається дивовижна чутливість дитини, покращується імунітет малюка, він рідше хворіє. Батьки відзначають, що «плаваючі» діти сміливіші і впевненіші у собі, оскільки відвідування басейну стимулює емоційний розвиток дитини [3, с. 184].

На кожному занятті, як рекомендує Fridman Fransuaza Barbira, потрібно включати і комбінувати наступні види активності:

- ✓ Підтримки, що стимулюють рухи ногами і пізніше – руками. воду.
- ✓ Ігри на розвиток навичок і просто для розваги [5, с. 10].

Більшість дітей воліють займатися в досить швидкому темпі, і це не дозволяє їм занудьгувати.

Поетапні вправи в кожній серії, підкреслює Fridman Fransuaza Barbira, повинні бути розроблені для різних вікових груп, починаючи з народження, поступово переходячи до більш ускладнених версій [5, с. 10]. Приступаючи до занять у басейні, наголошує Fridman Fransuaza Barbira, необхідно враховувати вік дитини і обирати той рівень практики, що підходить саме йому. Не можна поспішати, а необхідно послідовно проходити всі етапи освоєння навичок [5, с. 10].

Як вказує З. П. Фірсов, плавання корисне та доступне для дітей грудного віку [4, с. 17]. Вчений вважає, що з зануренням у воду дитина починає відчувати цілий ряд нових відчуттів та впливів, пов'язаних із фізичними властивостями водного середовища. Як відомо, вода у багато разів важча і щільніша за повітря. І, перебуваючи в ній, дитина відчуває досить сильний механічний тиск на своє тіло (приблизно кілька кілограмів на кожен квадратний сантиметр шкірної поверхні тіла). Сила такого тиску діє рівномірно на всю поверхню тіла, з усіх боків. Тому дитина легко її переносить. Діючи на численні кровоносні судини, що у шкірному покриві, тиск води полегшує периферичний кровообіг, отже, і діяльність серця [4, с. 17]. Науковець наголошує, що тиск на область грудної клітки, під час занять груднічковим плаванням, сприяє збільшенню глибини видиху, за яким зазвичай слідує і глибший вдих [4, с. 18].




Рис. 1. Фрагмент заняття з груднічкового плавання

Глибоке дихання є потужним профілактичним засобом, що запобігає захворюванням дихальних шляхів. Адже, перебуваючи в ліжку, дитина зазвичай дихає поверхнево, і в активний процес дихання залучається лише невелика частина легень (приблизно одна п'ята частина легеневої тканини). Тому в пасивній частині легенів створюються сприятливі умови для осідання, розмноження та дії хвороботворних бактерій, що викликають застудні та інші захворювання верхніх дихальних шляхів.

У воді ж дитина глибоко дихає, і в активний дихальний процес залучається вся легенева тканина, тим самим добре «провітрюється» вся площа легень, завдяки чому виганяються бактерії та усуваються сприятливі умови для їх активізації. Крім того, зі збільшенням глибини вдиху підвищується присмоктувальна здатність грудної клітки, що полегшує приплив до серця венозної крові [4, с. 18].

Основними підтримками, які використовуються у груднічковому плаванні є: під пахви; долонею під голову; долонею під підборіддя. А основними проводками: проводкою «під пахви»; проводкою «замком за спину»; проводкою «віяло»; проводкою «кухлик»; проводкою «кухлик на спині».





Рис. 2. Фрагмент заняття з груднічкового плавання

Плавання для немовлят, вважають С. А. Григан та Н. Н. Нещерет, ґрунтується їх природних задатках. Міцніше стає сон, покращується апетит, підвищується загальний тонус організму. Удосконалюються рухи, збільшується витривалість, з'являється виражений гартуючий ефект. Недоношені малюки, займаючись плаванням, швидше наздоганяють у розвитку своїх однолітків [1].

Висновки. Раннє плавання дитини відноситься до розвиваючих прийомів, які спрямовані на те, щоб розширити зону комфорту дитини і дати їй почуватися однаково вільно, сильно і впевнено в будь-якій стихії. При зануренні у воду дитина починає відчувати ряд нових відчуттів і впливів, пов’язаних з фізичними властивостями

водного середовища. Плавання для малюків засноване на їхніх природних схильностях. Відзначається вплив плавання на сон – він стає міцнішим, покращується апетит, підвищується загальний тонус організму. Покращується рух, підвищується витривалість, спостерігається виражений ефект загартовування.

Література

1. Григан С. А., Нещерет Н. Н. Влияние плавания на развитие и здоровье детей в раннем возрасте. URL: https://s.top-technologies.ru/pdf/2019/12/37851.pdf (дата звернення 01.02.2022)

2. Матусевич А. М., Мариненко С. І., Токар С. І. Оздоровче значення плавання. URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/sport/02dec 2014/57.pdf (дата звернення 01.02.2022)

3. Нуриманова Ю. И. Плавание детей в возрасте до года (грудничковое плавание). Молодой ученый. 2018. № 12 (198). С. 184–186.

4. Фирсов З. П. Плавать раньше, чем ходить: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1978. 72 с.

5. Фридман Франсуаза Барбира Плавание для малышей; пер. с англ. Е. Е. Шляховой. М.: Этерна, 2009. 96 с.

6. Sigmundsson H., Hopkins B. Baby swimming: exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities. *Child: Care, Health and Development*, 2010; 36 (3): 428 DOI: 10.1111/j.1365-2214.2009.00990.x

7. Jorge A B de S Dias, Edison de J Manoel, Roberta B de M Dias, Victor H A Okazaki Pilot Study on Infant Swimming Classes and Early Motor Development Perceptual and Motor Skills PMID: 24665810 117(3):950-5 DOI: 10.2466/10.25.PMS.117x30z2

8. Martins M, Costa A, Costa MJ, Marinho DA, Barbosa TM. Interactional Response During Infants' Aquatic Sessions. Sports Med Int Open. 2020 Jul 27;4(3):E67-E72. doi: 10.1055/a-1201-4522. eCollection 2020 Oct.PMID: 32782924

9. Oudgenoeg-Paz O, Atun-Einy O, van Schaik SDM Two Cultural Models on Infant Motor Development: Middle Class Parents in Israel and the Netherlands..Front Psychol. 2020 Feb 5;11:119. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00119. eCollection 2020.PMID: 32116925

Reference

1.Grigan S. A., Neshcheret N. N. Vliyanie plavaniya na razvitie i zdorove detej v rannem vozraste. [Influence of swimming on the development and health of children at an early age]. URL: https://s.top-technologies.ru/pdf/2019/12/37851.pdf (data obrashchenyia 01.02.2022) (in Russian).

2.Matusevych A. M., Marynenko S. I., Tokar S. I. Ozdorovche znachennia plavannia [Health value of swimming]. URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/sport/02dec2014/57.pdf (data zvernennia 01.02.2022) (In Ukrainian).

3.Nurimanova YU. I. (2018) Plavanie detej v vozraste do goda (grudnichkovoe plavanie). [Swimming for children under the age of one year (baby swimming). young scientist]. Molodoj uchenyj. № 12 (198). 184–186. (in Russian).

4.Fyrsov 3. P. (1978) Plavat ranshe, chem khodyt: uchebnyk [Swim before walking]. M.: Fyzkultura y sport, 72 s. (in Russian).

5.Fridman Fransuaza Barbira (2009) Plavanie dlya malyshey., [Swimming for kids]; Eterna. 96 s. (in Russian).

6.Sigmundsson H., Hopkins B. (2010) Baby swimming: exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities. *Child: Care, Health and Development*, 2010; 36 (3): 428 DOI: 10.1111/j.1365-2214.2009.00990.x

7.Jorge A B de S Dias, Edison de J Manoel, Roberta B de M Dias, Victor H A Okazaki Pilot Study on Infant Swimming Classes and Early Motor Development Perceptual and Motor Skills PMID: 24665810 117(3):950-5 DOI: 10.2466/10.25.PMS.117x30z2

8.Martins M, Costa A, Costa MJ, Marinho DA, Barbosa TM. Interactional Response During Infants' Aquatic Sessions. Sports Med Int Open. 2020 Jul 27;4(3):E67-E72. doi: 10.1055/a-1201-4522. eCollection 2020 Oct.PMID: 32782924

9.Oudgenoeg-Paz O, Atun-Einy O, van Schaik SDM Two Cultural Models on Infant Motor Development: Middle Class Parents in Israel and the Netherlands..Front Psychol. 2020 Feb 5;11:119. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00119. eCollection 2020.PMID: 32116925.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).23
УДК: 796.011.3"18/19"(045)

Приходько В. В.
доктор педагогічних наук, професор
Придніпровська державна академія фізичної культури спорту, м. Дніпро
Дзюбенко М. І.
старший викладач
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

ОСОБЛИВОСТІ ПІДХОДІВ XIX – ПОЧАТКУ XX СТОЛІТТЯ, ЯКІ ВИЗНАЧИЛИ СПРЯМОВАНІСТЬ І ЗМІСТ ОСВІТНІХ СИСТЕМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

У XIX столітті все більш помітним було відособлення двох підходів, які з часом перетворились не тілесно-орієнтоване фізичне виховання, а також непрофесійну (неспеціальну) фізкультурну освіту. ***Мета статті*** *– розкрити витоки формування суттєво відмінних підходів до спрямованості і змісту систем фізичного виховання дітей та молоді, які з часом отримали теперішнє освітнє оформлення.* ***Методи дослідження****: вивчення літератури, абстрагування, аналіз, синтез, ідеалізація та узагальнення.* ***Результат.*** *Потреба у освітній складовій фізичного виховання, спрямованій на становлення свідомого і діяльного діяча фізичної культури і породила явище,*