

ՀՏԴ 355. 233. 22

DOI: 10.53068/25792997-2024.1.11-30

**ՍԿԶԲՆԱԿԱՆ ԼՈՂՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՊԱՐԱՊՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ
ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՏԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ
ԵՎ ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԸՆԴՈՒՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՎՐԱ**

Ա. Լ. Հակոբյան¹, Տ. Ա. Խատապյան²

¹Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

²«MY CLUB» կանաչի սպորտային ակումբ, «Ղազար 77» ՍՊԸ, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Սկզբնական լողուսուցում, նախադպրոցական տարիք, ազդեցություն, ֆիզիկական զարգացում, շարժողական ընդունակություններ, հենաշարժողական համակարգ:

Հետազոտության արդիականություն: Արդի ժամանակաշրջանում աճող սերնդի առողջության պահպանման և ամրապնդման, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների բարելավման խնդիրները ոչ միայն կրթական հաստատությունների, այլև յուրաքանչյուր ընտանիքի կարևորագույն նպատակներից մեկն են: Եվ որքան շուտ այս խնդիրները ստանան իրենց լուծումը և կրեն ժամանակատև բնույթ, այդքան լավ:

Նշված հիմնախնդրի լուծման եղանակներից մեկը նախադպրոցական տարիքի երեխաների համար շարժողական ակտիվության մակարդակի ապահովումն է: Երեխաների շարժողական ակտիվության պահանջմունքն արդի ժամանակաշրջանում բավարարվում է ոչ լիարժեքորեն: Համաձայն սանիտարահիգիենիկ

նորմերի՝ այդ պահանջմունքը բավարարվում է ոչ լիարժեք՝ ընդամենը 50-60%-ով [2]: Նման իրավիճակը չի կարելի հանդուրժել: Շարժողական ակտիվությունն անհրաժեշտ է բավարարել յուրաքանչյուր ժամ և օր, այն նույնքան անհրաժեշտ է, որքան և սննդի ընդունումը [5]:

Ֆիզիկական կուլտուրան և սպորտը՝ որպես շարժողական ակտիվության միջոց, յուրաքանչյուր մարդու կյանքի անբաժանելի մասն ողջ կյանքի ընթացքում:

Այս բացը լրացնելու համար ծնողներից շատերը խնդրի լուծումը տեսնում են լողուսուցման պարապմունքներում: Սակայն պետք է արձանագրել, որ շատ ծնողներն էլ գործնականում սահմանափակվում են միայն երեխայի լողիմացության յուրացմամբ, որը բավականին կարճատև է:

Նման փաստը, որ լողալու ունակության ձեռք բերելուց հետո ծնողների գերակշիռ մասը երեխաներին այլևս չեն տանում լողի պարապմունքների, արձանագրվել է մեր կողմից՝ երկարատև մարզչական գործունեության արդյունքում:

Բացի այդ, տվյալ եզրակացությունը հիմնավորվել է նաև մի շարք մարզիչների հետ զրույցների արդյունքում:

Բնականաբար, հարց է ծագում, բացի լողալ սովորելուց, այդ կարճատև պարապմունքներն ի՞նչ ազդեցություն են թողնում երեխաների առողջության, ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների վրա: Հարկ է նշել, որ հասանելի գրականությունում, նման հարցադրման պատասխանն իր լուծումը չի գտել, բացի մեկ եզակի աշխատությունից, որում հետազոտության առարկա էր լողի կարճատև՝ 12 շաբաթվա պարապմունքների ազդեցությունը երիտասարդ կանանց մարմնակազմության վրա [8]: Հակառակ դրան, վեր բարձրացված խնդիրներն իրենց լուծումը ստացել են միայն երկարատև լողի պարապմունքների ազդեցության ներքո:

Ուստի, անհրաժեշտություն է առաջանում ուսումնասիրման առարկա դարձնել բարձրացրած հիմնահարցը:

Հետազոտության նպատակը: Բացահայտել սկզբնական լողուսուցման պարապմունքների ազդեցությունը նախադպրոցական տարիքի երեխաների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների վրա:

Հետազոտության մեթոդները և կազմակերպումը: Հետազոտության մեթոդներն են՝ գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրում, վերլուծություն և ընդհանրացում, սոցիոլոգիական հար-

ցում, զրույցներ, սոմատոմետրիկ, ֆիզիոմետրիկ և սոմատոսկոպիկ ուսումնասիրման մեթոդներ, մանկավարժական թեստավորում, հավաստիացման գիտափորձ, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտությունը կազմակերպվել է Երևան քաղաքի № 56 մանկապարտեզի 5 և 6 տարեկան 40 երեխայի՝ 10-ական տղա և աղջիկ (ստուգողական խումբ) յուրաքանչյուր տարիքային խմբի շրջանակում: Հետազոտության են մասնակցել նաև 5 և 6 տարեկան «Ղազար 77» ՍՊԸ, «MY CLUB» լողավազնի լողի պարապմունքների հաճախող (տևողությամբ 3,5 ամիս) 20 երեխա, յուրաքանչյուր տարիքային խմբում 5-ական տղա և աղջիկ (փորձարարական խումբ): Բոլոր հետազոտվող 5-6 տարեկան երեխաները՝ ըստ մանկապարտեզի, ինչպես նաև լողավազանի բժիշկների տվյալների, եղել են առողջ և համապատասխանել են առողջության 1-ին խմբին: Ստուգողական խմբի երեխաները լողի պարապմունքների չեն հաճախել, փորձարարական խմբի՝ հաճախել են տարբեր մանկապարտեզներ: Շարժողական ակտիվությամբ բոլոր երեխաները մանկապարտեզի շրջանակում միմյանցից չեն տարբերվել:

Ուսումնասիրման առարկա են հանդիսացել երեխաների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները: Վերջիններիս ուսումնասիրումը և թեստավորումն իրա-

կանացվել է երկու փուլով՝ մինչ հավաստիացման գիտափորձը և գիտափորձից հետո:

Քանի որ տվյալ ուսումնասիրություններում տղաները և աղջիկները ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշներով սկզբունքորեն չէին տարբերվել, ապա տվյալների վերլուծությունն իրականացվել է ընդհանրացված՝ միագումար: Նման մոտեցումը պրակտիկայում ունի իր կիրառումը [5]:

Հարցաթերթիկային հարցման են մասնակցել 20 ծնող, որոնց երեխաները հաճախում էին լողի պարապմունքների: Հարցում է իրականացվել նաև 20 մարզիչի շրջանում:

Հավաստիացման գիտափորձի տևողությունը, որի հիմքը և բովանդակությունը եղել է սկզբնական լողուսուցումը, կազմել է 3,5 ամիս:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: Ելնելով հետազոտության առջև դրված նպատակից՝ մասնավորապես, պարզաբանելու լողի կարճատև պարապմունքների ազդեցությունը նախադպրոցական տարիքի երեխաների վրա, անհրաժեշտություն առաջացավ ուսումնասիրել 5 և 6 տարեկան երեխաների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական ընդունակությունների ցուցանիշները մինչ լողի պարապմունքներ հաճախելը և դրանք ավարտելուց հետո:

Հարկ է նշել, որ սկզբնական լողուսուցման պարապմունքների կարճատևությունը պայմանավորված է պրակտիկայում կիրառվող լողուսուցման 36 դասի ծրագրով [1], տևողությունը՝ 3-3,5 ամիս: Վերջինիս հիմնական խնդիրը՝ մարզական լողաոճերի (կրող կրծքի և կրող մեջքի վրա) տեխնիկայի ուսուցանումն է: Բացի այդ, լողի պարապմունքներ հաճախելու կարճատևությունը պայմանավորված է նաև նրանով, որ բազմաթիվ ծնողների նպատակը՝ ըստ սոցիոլոգիական հարցման տվյալների, եղել է այն, որ իրենց երեխան սովորի միայն լողալ և զվարճանա ամառվա շոգ ժամանակահատվածում: Նման եզրակացության հանգել ենք, նաև մեր երկարատև աշխատանքային փորձից, ինչպես նաև բազմաթիվ մարզիչների (20 հոգի) հետ զրույցների արդյունքում, որոնցից 85%-ն արտահայտել են նման համոզմունք:

Մինչդեռ երեխայի շարժողական ակտիվությունը չպետք է կրի սեզոնային բնույթ: Առողջությունը, ֆիզիկական զարգացումը և շարժողական ընդունակությունները զարգացնելու, պատշաճ մակարդակի վրա պահելու նպատակով, ֆիզիկական կուլտուրայով և զանգվածային սպորտով, այդ թվում նաև լողով, պետք է զբաղվել բավականին երկար ժամանակ, եթե ոչ ամբողջ կյանքի ընթացքում:

Ուստի, հարց է առաջանում՝ ինչ ազդեցություն են թողնում կարճատև լողի պարապմունքները օրգանիզմի վրա: Վեր-

ջինս իր պարզաբանումը ստացավ հավաստիացման գիտափորձում: Մինչ գիտափորձի իրականացումը, մասնավորապես լողի պարապմունքների սկիզբը, անհրաժեշտություն առաջացավ ուսումնասիրել և համեմատել լողի պարապմունքներ հաճախող և նման պարապմունքներ չհաճախող երեխաների մեզ հետաքրքրող ցուցանիշները:

Հավաստիացման գիտափորձի սկզբնական տվյալների արդյունքների համեմատությունները բացահայտեցին, որ լողի պարապմունքներ հաճախող փորձարարական խմբի (ՓԽ) երեխաները ֆիզիկական զարգացման ցուցանիշներով, մասնավորապես՝ սոմատոմետրիկ՝ մարմնի հասակի և քաշի, կրծքավանդակի շրջագծի և էքսկուրսիայի, չեն տարբերվում ստուգողական խմբի (ՍԽ) ներկայացուցիչներից: Նույնը նկատվել էր, նաև ֆիզիոմետրիկ ցուցանիշների, մասնավորապես՝ ԹԿՏ, շնչառության պահման ներշնչումից (Շտանգեի փորձանմուշ) և շնչառության պահման արտաշնչումից հետո (Գենչի փորձանմուշ), ինչպես նաև աշխատունակության՝ ըստ Ռուֆեի տվյալների:

Շարժողական ընդունակություններով՝ դաստակի ուժի, մաքրքավազքի, թեքում առաջ, հեռացատկ տեղից և հավասարակշռության ցուցանիշներով ՓԽ-ի և ՍԽ-ի երեխաները միմյանցից նույնպես չեն զանազանվում:

Հենաշարժողական համակարգի՝ կեցվածքի և ոտնաթաթի վիճակի ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ ՍԽ-ի 5 և 6 տարեկան երեխաների 30%-ի մոտ առկա են կեցվածքի շեղումներ, ՓԽ-ում այդ թիվը մինչ լողի պարապմունքներ հաճախելը կազմում էր 40%: Հետազոտվող խմբերի երեխաների մոտ հայտնաբերվել էր ոտնաթաթի վիճակի խախտումներ՝ արտահայտված տափակաթաթության և հարթեցման ձևով: Ստուգողական խմբի 5 տարեկան (լողի պարապմունքներ չհաճախող) 25% երեխաների մոտ առկա էր հարթեցված ոտնաթաթ, իսկ տափակ թաթ՝ 15%-ի: Փորձարարական խմբի 5 տարեկան երեխաների մոտ բացահայտվել էր համապատասխանաբար՝ հարթեցված՝ 20%-ի և տափակաթաթություն՝ նույնպես 20%-ի մոտ: ՍԽ 6 տարեկան երեխաների մոտ առկա էր հարթեցված ոտնաթաթ 35%-ի մոտ, իսկ տափակաթաթություն 10%-ի մոտ: ՓԽ-ում հարթեցված ոտնաթաթ բացահայտվել էր 50%-ի մոտ, իսկ տափակաթաթություն՝ 20%-ի:

Հավաստիացման գիտափորձի, այսինքն՝ լողի պարապմունքների ավարտից հետո, նույնպես իրականացվեցին համեմատական վերլուծություններ ՓԽ-ի և ՍԽ-ի երեխաների ուսումնասիրվող ցուցանիշների միջև:

Ուսումնասիրությունները բացահայտեցին, որ լողի կարճատև պարապմունքների տևողությունը՝ 3-3,5 ամիս, էական ազդեցություն չթողեցին ՓԽ-ի

երեխաների ֆիզիկական զարգացման և ֆունկցիոնալ ցուցանիշների վրա: Սակայն հարկ է նշել, որ որոշ ցուցանիշների տեղաշարժերում առկա էին առաջընթաց միտման երևույթներ, օրինակ՝ ՓԻ-ի երեխաների կրծքավանդակի շրջագծի ցուցանիշներն ավելացել էին երկու տարիքային խմբերում (5 և 6 տարեկան), համապատասխանաբար՝ 1,30% և 1,70%, իսկ ստուգողականում՝ 0,96% և 1,45%: Կրծքավանդակի էքսկուրսիայի փոփոխությունները նույնպես որոշակիորեն ավելին էին ՓԻ-ում, ի տարբերություն ՍԻ-ի: 5 և 6 տարեկան լողով պարապող երեխաները գերազանցում էին իրենց հասակակիցներին, համապատասխանաբար՝ 2,31% և 3,20%-ով: Անհրաժեշտ է նշել նաև, որ ստուգողական խմբի երեխաների մոտ այս ցուցանիշը, որը մինչ գիտափորձը կազմում էր 3,79սմ և չէր համապատասխանում նորմատիվային պահանջներին, հավաստիացման գիտափորձից հետո նույնպես չէր համապատասխանում պահանջներին և կազմում էր 3,96սմ: Ինչը չի կարելի ասել լողով պարապող 5 տարեկան երեխաների մասին, որոնք հատել էին այդ սահմանը և այդ ցուցանիշը կազմում էր 4,24սմ [4]: Չնայած նրան, որ լողով պարապող երեխաների մոտ կրծքավանդակի զարգացումն ընթանում է համեմատաբար ավելի բարձր տեմպով, այնուամենայնիվ, պետք է նշել, որ այդ զարգացումը չի համապատասխանում կրծքավանդակի զարգացման աստիճանի նորմատիվային պահանջներին: Վերջինի

սահմանները տատանվում են 53-63%-ի միջակայքում [3], մինչդեռ հետազոտությունում ընդգրկված երեխաների մոտ այդ ցուցանիշը, այդ թվում նաև լողով պարապողների, գտնվում էր 50-52%-ի սահմաններում:

Ուսումնասիրված տվյալների վերլուծությունը վկայում է այն մասին, որ լողի պարապմունքներ հաճախող երեխաների որոշ ֆիզիոմետրիկ ցուցանիշների բնական զարգացումն ընթանում է որոշակիորեն արտահայտված, քան լողի պարապմունքներ չհաճախողներիը:

Հարկ է նշել, որ այդ փոփոխությունն ավելին է արտահայտված ԹԿՏ ցուցանիշներում: Եթե 5 և 6 տարեկան ՍԻ-ի ներկայացուցիչների մոտ տվյալ ցուցանիշի մեծացումը համապատասխանաբար կազմում էր՝ 4,65 և 5,01%, ապա ՓԻ-ի հասակակիցների տվյալները որոշակիորեն գերազանցում և կազմում են՝ 6,47 և 6,19%: Նման, սակայն աննշան միտում նկատվում է, նաև Շտանգեի և Գենչի փորձանմուշների ցուցանիշներում: Իսկ ինչ վերաբերվում է աշխատունակության ցուցանիշներին՝ ըստ Ռուֆեի, ապա այստեղ էլ այդ աննշան միտումը դիտվում է 5 և 6 տարեկան «լողորդների» շրջանում:

Այսպիսով՝ կարելի է դատել, որ լողի կարճատև պարապմունքները թողնում են որոշակի, սակայն ոչ էական ազդեցություն սոմատոմետրիկ և ֆիզիոմետրիկ որոշ ցուցանիշների վրա, որն ամենայն

հավանականությամբ կրելու է ժամանակավոր բնույթ և չի պահպանվելու լողի պարապմունքներն ավարտելուց հետո:

Սոմատոսկոպիկ ցուցանիշների ուսումնասիրման արդյունքում, մասնավորապես՝ կեցվածք և ոտնաթաթի, բացահայտվեց, որ լողի պարապմունքները ոչ մի ազդեցություն չեն թողել նշված հատվածներում առկա թերությունների շտկման վրա: Այս իրողությունը մեծ հավանականությամբ բացատրվում է նրանով, որ լողի կարճատև պարապմունքները չեն կարող հանգեցնել որևէ դրական փոփոխությունների, ինչը նույնպես արտացոլված է որոշ աշխատանքներում [6]: Բացի այդ, նման թերությունների արդյունավետ շտկումը հնարավոր է ոչ միայն այն դեպքում, երբ պարապմունքները կրում են երկարատև բնույթ ջրային միջավայրում կամ ցամաքում, այլև երբ կիրառվում են հատուկ շտկող վարժություններ [7]:

Հավաստիացման գիտափորձի ընթացքում, ելնելով հետազոտության առջև դրված նպատակից, անհրաժեշտություն առաջացավ բացահայտել, թե ինչ ազդեցություն են թողնում լողի կարճատև պարապմունքները երեխաների շարժողական ընդունակությունների վրա:

Ուսումնասիրությունները բացահայտեցին, որ դաստակի մկանային ուժի, մաքրքավազքի և շարժունակության ցուցանիշներում փոփոխություններ չարձանագրվեցին, ինչպես ստուգողական,

այնպես էլ փորձարարական երկու տարիքային խմբերում: Դրական տեղաշարժեր առկա էին ՓԽ-ի և ՍԽ-ի երեխաների հեռացատկ տեղից և հավասարակշռություն ցուցանիշներում, որոնք լողով պարապողների մոտ ավելին էր: Եթե ՍԽ-ում հեռացատկ տեղից ցուցանիշն ավելացել էր 5 և 6 տարեկանների մոտ համապատասխանաբար՝ 4,42 և 3,11%, ապա ՓԽ-ում կազմում էր 6,60 և 4,79%: Նման առաջընթաց միտում հայտնաբերվեց նաև միայն ՓԽ-ի երեխաների հավասարակշռության ցուցանիշներում:

Ըստ սոցիոլոգիական հարցման տվյալների՝ ծնողների 40%-ը նշել էին, որ մինչ լողի պարապմունքները, երեխայի քունն անհանգիստ էր: Սակայն լողի պարապմունքների ազդեցության ներքո, երեխաների այդ քանակը զգալիորեն նվազել էր մինչև 5%-ի: Լողի պարապմունքների շնորհիվ բաելավվել էր նաև նրանց ախորժակը: Եթե մինչ լողի պարապմունքները 60%-ի մոտ այն գոհացուցիչ չէր, ապա պարապմունքների արդյունքում միայն 10%-ի մոտ այն չէր բարելավվել:

Եզրակացություն:

1. Ամփոփելով հավաստիացման գիտափորձի արդյունքների տվյալները՝ կարելի է հանգել եզրակացության, որ սկզբնական լողուսուցման 3-3,5 ամիս տևողությամբ պարապմունքները որոշակի դրական ազդեցություն են թողնում երեխաների օրգանիզմի վրա:

2. Չնայած նրան, որ լողի պարապմունքների ազդեցության ներքո փոփոխությունները չեն կրում հավաստի բնույթ,

այնուամենայնիվ որոշ ցուցանիշներ, մասնավորապես և առավելապես ԹԿՏ-ը, կրծքավանդակի էքսկուրսիան, հավասարակշռության պահպանումը, հեռացատկ տեղից ցուցանիշը միտում ունեն լիարժեք զարգանալու լողի պարապմունքների ազդեցության ներքո:

3. Սոմատոմետրիկ և ֆիզիոմետրիկ դրական փոփոխությունները, որոնք կրում են միտման բնույթ, ամենայն հավանականությամբ չեն կարող երկար ժամանակ պահպանվել՝ լողի պարապմունքների կարճատևության պատճառով: Ուստի, այդ դրական փոփոխությունները

պահպանելու և ավելի լիարժեք զարգացնելու նպատակով անհրաժեշտ է, որ լողի պարապմունքները չկրեն կարճատև բնույթ՝ պայմանավորված ծնողների ցանկությամբ:

4. Երեխաների, նրանց ծնողների և ընդհանրապես հասարակության անդամների շրջանում անհրաժեշտ է տանել լայն քարոզչական աշխատանք՝ շեշտելով, որ առողջության, ֆիզիկական զարգացման, շարժողական ընդունակությունների բարելավման կարևորագույն գրավականը արդյունավետ շարժողական ակտիվության պահպանումն է՝ ծնված օրվանից մինչև խոր ծերությունը, որը կյանքի ընթացքում:

■ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Սաֆարյան Ի.Գ., Լողի ուսուցման և մարզման մեթոդիկա, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2008, 205 էջ:

2. Богина Т.Л., Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. Мозаика-Синтез, 2006. - 336 с.

3. Дегтярев И.П., Физическое развитие /И.П. Дегтярев. – Киев : Апостроф, 2005 – 48 с.

4. Орлова Н.И., Васильева Р.М., Пронина Т.С., Сонькин В.Д., Особенности физического развития детей 5-6 лет г. Реутов Московской области. ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО», Москва. - 2019

5. Хачатурян Г.С., Повышенный режим занятий в системе физического воспитания старших дошкольников, Диссер. канд. пед. наук, Ереван, 2002

6. Lazuta S., Gerdijan N., Vukic Z., Effects of the application programme of corrective exercises on foot condition. European Journal of Physical Education and Sport Science. 2021, Vol 6, No 11.

7. Hakobyan A., Chatinyan A., Flat feet in children: The state of the problem and pedagogical technology of correction. Health Problems of Civilization. 2023;17(2):169-178. DOI: <https://doi.org/10.5114/hpc.2023.127503>

8.Charmas M., Gromisz W., Effect of 12-Week Swimming Training on Body Composition in Young Women. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019; 16(3):346. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030346>

THE INFLUENCE OF PRIMARY SWIMMING TRAINING ON PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOTOR ABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN

A. L. Hakobyan, T. A. Kharatyan,
Armenian State Institute of Physical Culture
and Sport, Yerevan, Armenia
«MY CLUB» Women's Sports Club,
Khazar77, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: initial swimming training, preschool age, influence, physical development, motor abilities, musculoskeletal system.

Research relevance: The effect of systematic swimming on the human body is well known. However, the effect of short-term lessons of primary swimming training (for 3-3.5 months), determined by the program of children and youth swimming schools, as well as the wishes of many parents, on the body of preschool children remains questionable. In this regard, the study was tasked with shedding light on this problem.

Research aim: The purpose of the study is to identify the influence of short-term lessons in primary swimming training on the physical development and motor abilities of preschool children.

Research methods and organization: To achieve this goal, the following research methods were used: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, sociological survey, somatometric, physiometric and somatoscopic, pedagogical testing, ascertaining experiment, statistical analysis.

The control group consisted of boys and girls at the age of 5 and 6 (not engaged in swimming), 10 people in each age and gender group (40 people in total). The experimental group of “swimmers” consisted of children of the same age in the amount of 5 people of each age and gender group (20 people in total). 20 parents of children involved in swimming and 20 swimming coaches took part in the sociological study.

Research result analysis: Short-term primary swimming trainings did not have a significant impact on the studied indicators. However, some trends of advantage have been revealed in the increase in the indicators of Vital Capacity, chest excursion, breath retention

on inhalation and exhalation, long jump from a standstill and static balance compared with children who do not swim. It should be noted that the training did not have a positive effect on posture and foot disorders. It follows that trainings should have a longer period so that the changes are more effective and not temporary.

Conclusion: The positive impact of short-term lessons in primary swimming training on the health, physical development and motor abilities of children can be more significant and long-term if swimming lessons last for a longer period, if not life.

The positive impact of short-term primary swimming training on the health, physical development and motor abilities of children may be more significant and long-term if swimming classes are for a longer period, if not throughout life.

ВЛИЯНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. Л. Акопян, Т. А. Харатян

*Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения,
«MY CLUB» женский спортивный клуб,
«Хазар 77», Ереван, Армения*

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: начальное обучение плаванию, дошкольный возраст, влияние, физическое развитие, двигательные способности, опорно-двигательный аппарат.

Актуальность исследования. Влияние кратковременных занятий начального обучения плаванию (в течение 3-3,5 месяцев), на организм дошкольников остается под вопросом, что и определяет актуальность данного исследования.

Цель исследования. Выявить влияние кратковременных занятий начального обучения плаванию на физическое развитие и двигательные способности детей дошкольного возраста.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, социологический опрос, соматометрические, физиометрические и соматоскопические исследования, педагогическое тестирование, констатирующий эксперимент, статистический анализ.

Контрольную группы составляли мальчики и девочки 5 и 6 лет (не занимающиеся плаванием) по 10 человек в каждой возрастно-половой группе (всего 40 человек). Экспериментальную группу (занимающиеся плаванием) составили дети того же

возраста в количестве 5 человек в каждой возрастно-половой группе (всего 20 человек). В социологическом исследовании приняли участие 20 родителей детей занимающихся плаванием и 20 тренеров по плаванию.

Анализ полученных результатов. Кратковременные занятия по начальному обучению плаванию не оказали существенного влияния на исследуемые показатели. Однако были выявлены некоторые тенденции преимущества в приросте показателей ЖЕЛ, экскурсии грудной клетки, задержке дыхания на вдохе и выдохе, прыжка в длину с места и статического равновесия по сравнению с детьми не занимающихся плаванием. Занятия не оказали положительного влияния на нарушение осанки и стопы. Из этого следует, занятия должны носить более длительный период, чтобы изменения были более эффективны и не носили временного характера.

Краткие выводы. Положительное влияние кратковременных занятий по начальному обучению плаванию на здоровье, физическое развитие и двигательные способности детей может носить более существенный и долгосрочный характер, если занятия плаванием будут носить более продолжительный период.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Արմեն Լեոնիդի Հակոբյան՝ մ.գ.թ., Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի Ֆիլիլիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ, Երևան, Հայաստան, E.mail:armen.hakobyan@sportedu.am,

Տաթևիկ Արամի Խառատյան, «MY CLUB» կանացի սպորտային ակումբ, «Ղազար 77» ՍՊԸ, Երևան, Հայաստան, E.mail:tatevikkharatyan@gmail.com

Information about the author

Armen Leonid Hakobyan, Ph.D., Associate Professor of the Department of Cyclic Sports, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan Armenia, E.mail: armen.hakobyan@sportedu.am,

Tatevik Aram Kharatyan, swimming coach «MY CLUB» Women's Sports Club, «Khazar 77», Yerevan Armenia, email: tatevikkharatyan@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 10.03.2024–ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11.03.2024–ին:

Գրախոս՝ մ.գ.դ., պրոֆեսոր Ֆ.Գ.Ղազարյան