



**ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПЛАВАНИЮ  
НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ  
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ  
2015–2019 ГОДОВ РОЖДЕНИЯ**

*Тренер по плаванию «ООО Arena sport group»*

**Лобанов Руслан Игоревич**

**Аннотация.** В условиях снижения двигательной активности у детей актуальным остаётся развитие эффективных средств физического воспитания. В статье представлены результаты мониторинга показателей физической подготовки школьников при обучении плаванию. Отмечено значительное улучшение времени заплыва, частоты гребковых движений, дыхательной функции и техники плавания. Полученные данные подтверждают эффективность тренировочного процесса и роль плавания в комплексном развитии двигательных навыков у детей.

**Ключевые слова:** Плавание, физическая активность, оздоровление, правильная осанка, физическое воспитание, тренировки, скорость, ловкость, подвижность суставов, физическая нагрузка.

**Abstract:** In the context of declining physical activity levels among children, the development of effective means of physical education remains a pressing issue. This article presents the results of monitoring physical fitness indicators of schoolchildren during swimming training. Significant improvements were observed in swim time, stroke frequency, respiratory function, and swimming technique. The obtained data confirm the effectiveness of the training process and highlight the role of swimming in the comprehensive development of children's motor skills.

**Keywords:** Swimming, physical activity, health promotion, correct posture, physical education, training, speed, agility, joint mobility, physical load.

В условиях современного общества, характеризующегося малоподвижным образом жизни детей, особую актуальность приобретает



поиск эффективных и безопасных форм физической активности. Одним из наиболее универсальных и физиологически обоснованных средств гармоничного развития организма ребёнка является плавание.

Плавание представляет собой уникальное средство физического воспитания, оказывающее всестороннее оздоровительное и коррекционное воздействие. Благодаря специфике водной среды оно обеспечивает равномерную нагрузку на основные мышечные группы при снижении осевой нагрузки на позвоночник и суставы, что делает его особенно ценным в практике физического воспитания детей, в том числе с нарушениями здоровья.

Регулярные занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета, нормализации тонуса паравертебральных мышц и повышению функциональных возможностей дыхательной системы. Кроме того, плавание эффективно при коррекции избыточной массы тела, обеспечивая высокий уровень энергетических затрат при щадящей нагрузке на опорно-двигательный аппарат.

В последние десятилетия активно развивается научное изучение плавания как средства физического воспитания и оздоровления детей, охватывающее педагогические, медицинские и психологические аспекты. Существенный вклад в разработку теоретических и методических основ детского плавания внесли российские исследователи Л. В. Волков, Н. П. Кожевников, В. К. Бальсевич, М. М. Безруких и др. Значимый научный вклад принадлежит и узбекским учёным — М. Б. Рамазанову, Р. Т. Камиловой, Ш. О. Тиллаеву, Д. И. Ахмедовой, Ф. У. Рахматовой, чьи исследования углубляют понимание роли плавания в гармоничном физическом развитии и профилактике функциональных отклонений у детей младшего и среднего школьного возраста.

Таким образом, многочисленные исследования подтверждают высокую оздоровительную и развивающую ценность плавания в системе детского спорта и физического воспитания. Сформированная эмпирическая и теоретическая база отечественных и зарубежных учёных служит надёжной



основой для дальнейшего совершенствования методик обучения плаванию и разработки оздоровительных программ, ориентированных на детей школьного возраста.

Формирование организма человека на протяжении эволюции происходило в тесной связи с двигательными формами активности, что обусловило зависимость между уровнем физического развития и реализацией когнитивных, сенсомоторных и вегетативных функций. Современные данные физиологии движения и педагогики физического воспитания подтверждают, что систематические физические упражнения способствуют совершенствованию двигательных навыков и создают условия для коррекции врождённых моторных рефлексов.

В онтогенезе ребёнка становление двигательных способностей подчиняется биологическим законам роста и созревания, при этом особое значение имеет дошкольный и младший школьный возраст — период интенсивного развития нервной и сенсомоторной систем. Результаты трёхмесячных тренировочных наблюдений детей 2015 и 2018 годов рождения, проведённых на базе одного из спортивных учреждений г. Ташкента, подтвердили положения, изложенные в трудах ведущих исследователей детской физиологии.

Эти данные согласуются с выводами С. О. Филипповой и Э. С. Вильчаковского о возрастной динамике развития быстроты и силовых проявлений: дети старшего школьного возраста характеризуются большей зрелостью механизмов нервно-мышечной передачи и более высокой скоростью двигательной реакции на внешние раздражители, особенно при выполнении уже освоенных двигательных действий (например, скоростной бег или стартовое отталкивание в воде<sup>1</sup> [С.О. Филиппова, 2002, с. 124].

Напротив, дети 2018 года рождения (возраст 7–7,5 лет) продемонстрировали менее устойчивые двигательные навыки, выраженную

---

<sup>1</sup> Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие. С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарева. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2008.





моторную неустойчивость и повышенную утомляемость, что соответствует описанным И. Л. Гончаром и З. П. Фирсовым особенностям функционирования центральной нервной системы у детей младшего школьного возраста. В частности, отмечается необходимость частого чередования активности и отдыха, преобладание автоматизированных форм движения, слабая способность к саморегуляции усилий и сложности в переключении между различными двигательными задачами<sup>2</sup> [И.Л. Гончар, 2005, с.71].

В этом контексте особое значение приобретают положения Ю. Ф. Курамшина и Н. А. Бернштейна о координационных способностях и ловкости, которые, как показывают наблюдения, развиваются у детей 6–7 лет преимущественно в условиях новизны и нестабильности среды — в частности, в водной среде, где выполнение даже простых упражнений требует сложной сенсомоторной интеграции. Включение в тренировочную программу специально подобранных упражнений, направленных на развитие реакции, ориентировки, переключаемости и равновесия, оказывает значительное влияние на динамику формирования плавательных движений у младших школьников<sup>3</sup> [Н.А. Берштейн, 1991, с.195]. Включение в тренировочную программу специально подобранных упражнений, направленных на развитие реакции, ориентировки, переключаемости и равновесия, оказывает значительное влияние на динамику формирования плавательных движений у младших дошкольников.

Согласно позиции Л. Ф. Еремеевой, развитие физических качеств в раннем возрасте происходит в тесной связи с формированием моторных навыков, в том числе специфичных для плавания. Это подтверждается сравнением прогресса детей обеих возрастных групп: у детей 2015 года рождения наблюдается более выраженная динамика силовых показателей,

<sup>2</sup> Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. Минск, 2005.

<sup>3</sup> . Берштейн Н.А. О ловкости и её развитии. Москва: Физкультура и спорт, 1991.



улучшение двигательной выносливости и повышение общей работоспособности в течение тренировочного цикла. В то же время младшие дети требуют существенно большей индивидуализации нагрузки и более мягкой регуляции тренировочного воздействия с акцентом на игровые и эмоционально насыщенные формы занятий<sup>4</sup> [Л.Ф. Еремеева, 2005, с. 90].

Наблюдаемые возрастные различия также подтверждают выводы В. С. Васильева и Н. Ж. Булгаковой о невозможности для большинства школьников эффективного преодоления длинных дистанций или выполнения скоростных заданий на максимуме возможностей. Трёхмесячные наблюдения показали, что даже при регулярных занятиях дети младшей возрастной группы склонны к быстрой утомляемости при увеличении объёма или интенсивности нагрузки, что требует строгого соблюдения принципов постепенности и вариативности тренировочного процесса.

Таким образом, анализ данных трёхмесячных тренировок школьников 2015 и 2018 годов рождения позволяет утверждать, что эффективность овладения плавательными навыками в школьном возрасте напрямую зависит от соответствия педагогической стратегии возрастным и психофизиологическим особенностям ребёнка. Научно обоснованный подбор средств, дозировки и форм проведения занятий с учётом критических периодов сенсомоторного развития обеспечивает условия для гармоничного формирования двигательных качеств, служит основой успешной адаптации к специфике водной среды и способствует профилактике нарушений опорно-двигательной и нервной систем.

Водная среда создаёт уникальные условия для двигательной активности: за счёт выталкивающей силы воды снижается осевая нагрузка на позвоночник и суставы, что позволяет выполнять упражнения без риска травматизации и с большей амплитудой движений. Это способствует

---

<sup>4</sup> Еремеева Л. Ф. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: методическое пособие. — СПб. : Детство-Пресс, 2005. — 112 с.



активному укреплению мышечного корсета, стабилизирующего позвоночник и формирующего правильную осанку. Кроме того, регулярные занятия плаванием нормализуют мышечный тонус, улучшают координацию движений, развивают гибкость и выносливость.

Особое внимание в научной литературе уделяется терапевтическому потенциалу плавания в профилактике и коррекции сколиотических деформаций у детей. Ряд исследований (например, работы К.В. Ильмановой) демонстрирует устойчивую положительную динамику состояния детей с начальными стадиями сколиоза после систематических занятий плаванием<sup>5</sup> [К.В. Ильманова, 2018, с.9].

Как отмечают Х. Т. Умарова и Т. Н. Карачевцева: «В настоящее время методы аппаратной физиотерапии, применяемые в лечении сколиоза, характеризуются широким спектром воздействий с использованием различных физических факторов. Среди них наибольшая эффективность в активизации тонуса ослабленных мышц, с учётом тропности к нервно-мышечной системе, отмечается при применении импульсных токов. Вместе с тем результаты современных исследований свидетельствуют о высокой терапевтической значимости плавания как эффективного средства немедикаментозной коррекции нарушений осанки при сколиозе»<sup>6</sup> [Х.Т.Умарова, 1993, с.105].

Также отмечается стабилизация массы тела у детей с ожирением за счёт высокой энергозатратности занятий в воде и улучшения обменных процессов. Плавание оказывает комплексное оздоравливающее действие: укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, активизирует иммунную защиту организма, способствует психоэмоциональной разрядке, снижает уровень тревожности и повышает стрессоустойчивость. Эти аспекты особенно актуальны в условиях школьной нагрузки и высоких требований к адаптационным возможностям растущего организма.

---

<sup>5</sup> Умарова Х.Т., Карачевцева Т.Н. Физиотерапия в педиатрии. Ташкент, 1993. 296 с.





Таким образом, систематические занятия плаванием являются не только эффективным средством физического развития, но и важным элементом профилактики и коррекции нарушений здоровья у детей. Интеграция плавания в систему физического воспитания школьников, особенно с учётом индивидуальных медицинских показаний, представляет собой действенный механизм формирования здорового подрастающего поколения.

В рамках экспериментально-прикладного наблюдения в течение трёх месяцев проводилось исследование эффективности систематических тренировок среди юных пловцов — мальчиков 2015–2019 годов рождения, представляющих различные спортивные клубы г. Ташкента. Целью наблюдения являлось выявление влияния регулярных занятий плаванием на показатели скоростно-силовой выносливости и техники плавания у детей младшего школьного и дошкольного возраста.

Тренировочный процесс был организован с учётом возрастных и функциональных особенностей участников. Каждая команда занималась по единой схеме:

- частота — 3 раза в неделю по 60 минут;
- цикличность — 4 недели с вариативной нагрузкой (1-я неделя – адаптационная, 2–3-я – нагрузочная, 4-я – восстановительно-контрольная);
- упор — на технико-координационные навыки, дыхательную выносливость, базовую силу и стартовую скорость;
- методы — интервальные заплывы, игровое моделирование, короткие серии с акцентом на технику, индивидуальные корректировки.

В ходе тренировочного процесса осуществлялся систематический мониторинг функционального состояния учащихся, включающий оценку скоростных показателей, пульсовой реакции, уровня готовности к физической нагрузке и восстановительных возможностей организма. Контрольные измерения проводились в начале каждого месяца на дистанции 50 метров вольным стилем (на груди и на спине). В качестве иллюстративного материала



представлены данные четырёх школьников, завершивших полный цикл наблюдения.

В таблице №1 представлено исследование изменений показателей юных пловцов при регулярных тренировках на дистанции 50 метров.

Таблица №1

<b>Пример анализа участника</b>  <i>Зохидов Давуд (2018 г.р.) — Chekhov (Тренеры: Лягина / Шкретов).</i>			Прогресс: улучшение на 20 секунд, увеличение частоты гребков, стабилизация дыхания и корректировка фазы скольжения.
<b>Стиль</b>	<b>вольный</b>	<b>на дистанции 50 метров</b>	
Первый месяц (базовой уровень)	Март 20-25 г.	1 мин 18 сек	
Второй месяц	Апрель 2025 г.	1 мин 07 сек	
Третий месяц	Май 2025 г.	58 сек	
<b>Пример анализа участника</b>  <i>Гостев Александр (2019 г.р.) — Chekhov – (Тренер: Рогашов М.).</i>			Отмечен явный прогресс на 24 секунду в технике старта и финишного ускорения.  Увеличение
Первый месяц	Март 20-25 г.	1 мин 25 сек	





(базовой уровень)			дистанционной устойчивости.
Второй месяц	Апрель 2025 г.	1 мин 10 сек	
Третий месяц	Май 2025 г.	1 мин 01 сек	
Стиль	на спине	на дистанции 50 метров	
Пример анализа участника  <i>Махамаджанов Улугбек (2015 г.р.) — Pro by Born2swim (тренер Мустафин Владислав).</i>			Прогресс на 21 секунду, достигнутый за счёт стабильной работы ног и корректного удержания линии тела.
Стиль	на спине	на дистанции 50 метров	
Первый месяц (базовой уровень)	Март 20-25 г.	1 мин 15 сек	
Второй месяц	Апрель 2025 г.	1 мин 02 сек	
Третий месяц	Май 2025 г.	54 сек	
Пример анализа участника			



<b>Ташпулатов Зуфарбек (2015 г.р.) — Shark of Castle</b> <b>(тренер: Хабибуллаев Радион).</b>			Рост показателей на 24 секунды, с улучшением в координации и ориентации в пространстве.
<b>Стиль</b>	<b>на спине</b>	<b>на дистанции 50 метров</b>	
Первый месяц	Март 20-25 г.	1 мин 20 сек	
Второй месяц	Апрель 2025 г.	1 мин 05 сек	
Второй месяц	Май 2025 г.	56 сек	

В таблице № 2 представлено сравнительное исследование результатов, которое выявило уровень улучшения показателей.

Таблица №2

Участник	Стиль	Месяц I	Месяц II	Месяц III	Общий прогресс
Зохидов Давуд	Вольный	1:18	1:07	0:58	–20 сек
Гостев Александр	Вольный	1:25	1:10	1:01	–24 сек
Махамаджанов Улугбек	Спина	1:15	1:02	0:54	–21 сек
Ташпулатов Зуфарбек	Спина	1:20	1:05	0:56	–24 сек



Результаты проведённого исследования убедительно свидетельствуют о высоком потенциале систематических тренировок по плаванию как ключевого фактора формирования двигательных навыков у детей младшего возраста. В течение трёхмесячного тренировочного цикла все участники продемонстрировали выраженную положительную динамику в результатах прохождения 50-метровых дистанций как вольным стилем, так и на спине.

Особое значение имеет то, что отмеченные изменения носили не только количественный, но и качественный характер: улучшалась техника плавания, снижалось количество технических ошибок, повышалась уверенность и соревновательная устойчивость. Это подтверждает эффективность плавания как комплексного средства физического воспитания, обеспечивающего гармоничное развитие двигательных способностей и формирование устойчивых двигательных стереотипов.

Регулярные занятия плаванием оказывают направленное положительное влияние не только на развитие физических качеств юных спортсменов, но и на их психофизиологическое и интеллектуальное становление. Плавание способствует улучшению когнитивных процессов — памяти, внимания, аналитического мышления, — стимулирует мотивацию к обучению и формирует устойчивое стремление к самосовершенствованию.

Таким образом, полученные данные обосновывают целесообразность широкого внедрения плавательных тренировок в образовательные программы дошкольного и школьного возраста. Плавание выступает эффективным инструментом укрепления здоровья, коррекции нарушений осанки и обменных процессов, а также важным средством формирования физически и психически гармонично развитой личности ребёнка.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Филиппова С. О. Физическая культура в системе образования дошкольников: дис. д-ра пед. наук / С. О. Филиппова. — Санкт-Петербург, 2002. — 495 с.;
2. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. Минск, 2005.;





3. Берштейн Н.А. О ловкости и её развитии. Москва: Физкультура и спорт, 1991.;
4. Еремеева Л. Ф. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста : методическое пособие. — СПб. : Детство-Пресс, 2005. — 112 с.
5. К. В. Ильманова. Исследование возможности занятий плаванием для профилактики сколиоза у детей младшего школьного возраста. Уральский федеральный университет им. Б. Н. Ельцина. 2018.
- 6.
7. Берштейн Н.А. О ловкости и её развитии. Москва: Физкультура и спорт, 1991.;
8. Умарова Х.Т., Карачевцева Т.Н. Физиотерапия в педиатрии. Ташкент, 1993. 296 с.;