

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-513-6-5>

**BABY SWIMMING AS A TOOL FOR HARMONIOUS PHYSICAL  
DEVELOPMENT AND A MEANS OF SHAPING  
A HEALTHY LIFESTYLE FOR THE NATION**

**МАЛЮЧКОВЕ ПЛАВАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ  
ГАРМОНІЙНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ЗАСІБ  
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАЦІЇ**

**Yaroshenko V. S.**

*Master's student  
National University of Ukraine on  
Physical Education and Sport  
Kyiv, Ukraine*

**Ярошенко В.С.**

*студентка-магістрантка  
Національний університет фізичного  
виховання і спорту України  
м. Київ, Україна*

Загальновідомо, що якість здоров'я нації починається з кожної окремої людини, а точніше дитини. Гарний фізичний стан дитини безумовно впливає на повноцінність, продуктивність, та благополуччя в подальшому житті. На жаль в Україні внаслідок несприятливих зовнішніх чинників таких як епідемія COVID-19, а також повномасштабне вторгнення відстежується невтішна статистика щодо рівня здоров'я дітей. За даними аналізу стану здоров'я загальної популяції новонароджених МОЗ України в період 2018–2022 роки було засвідчено негативну динаміку – загалом частота новонароджених, що народилися хворими і захворіли, збільшилася з 168,6% у 2018 році до 221,7% у 2022 році, частота доношених новонароджених з 130,1% до 183,6%, а недоношених новонароджених з 818,3% до 841,4% відповідно [6, с. 29]. Це свідчить про те що майже кожній п'ятій дитині потрібна корекція фізичного стану.

Необхідною для нормального розвитку та формування організму є велика потреба в русі, що також характеризується важливою біологічною рисою організму дитини яка зростає. Відсутність тактильних, зорових, слухових індукторів може призвести до затримки нервово-психічного розвитку дитини. Таким чином для психомоторного розвитку дитини в ранньому віці велике значення має адекватне фізичне виховання.

Встановлено, що порядок формування рухів і поз людини визначається генетичною програмою розвитку, проте темп та прогресія цього процесу суттєво залежать від зовнішніх чинників, передусім від цілеспрямованого тренування необхідних функцій [3].

Покращення довільної моторики тісно пов'язане з відчуттям руху, відомим як кінестезія. Цей внутрішній зворотний зв'язок сприяє накопиченню досвіду та формуванню стереотипів руху, виникаючи переважно через активні рухи та, в меншій мірі, пасивні.

Враховуючи обмеженість рухів та різноманітності діяльності дітей до року, першим засобом фізичної культури, що доступний людині з народження та дає можливість активної рухової діяльності можна виділити малючкове плавання.

Малючкове плавання визначається як вид фізичної активності у воді для дітей з перших тижнів життя. Завдяки водному середовищу, що максимально наближене до материнської утробы, тіло немовляти краще розслабляється, таким чином пришвидшується процес вгасання фізіологічного тонусу, активізуються обмінні процеси в організмі.

Поруч з тим під час заняття вода виступає для дитини активним зовнішнім подразником, а тактильний вплив такого характеру сприяє створенню нових нейронних зв'язків, в свою чергу чим більше нейронних зв'язків тим вища активність та роботоздатність мозку [2].

На тренуваннях де малюки вже активно рухають руками та ногами вода виступає як елемент обтяження, адже чинить більший опір ніж повітря, зумовлює докладання дитиною більших м'язових зусиль під час виконання рухів, що в свою чергу сприяє укріпленню м'язових груп.

Заняття з плавання загалом позитивно впливають на функціональні системи, наприклад сприяють кращій роботі серцево-судинної системи, особливо доведено позитивний вплив занять для дітей з астмою [4], за умови дотримання рекомендацій з гігієни забезпечується збільшення кількості клітин імунітету – лейкоцитів, що відбувається внаслідок активного обміну речовин в результаті тренування.

Під час занять з плавання дитина чує багато нових для себе звуків, активно комунікує як з тренером, так і з іншими відвідувачами басейну – інші тренери, дітки та їх батьки, що позитивно впливає на ментальне становлення. Це обґрунтовується тим, що в малючковому, а надалі в ранньому віці особливо актуальною є потреба отримання нових вражень, яка розвивається залежно від готовності органів чуття їх сприймати. Для повноцінного психічного розвитку важливим є саме позитивний характер спілкування, тобто переважання емоцій радості, задоволення. Насиченість спілкування дитини позитивними емоціями стає тонусом для її психічного здоров'я, стимулом для пізнання світу [5, ст. 105].

В результаті вибудови у малюка гарного ставлення до плавання, він в садочку може поділитися враженнями від занять з друзями тим самим залучити до тренувань інших. Або ж в більш усвідомленому віці

дитина може обрати плавання для подальшого спортивного шляху – відповідно формується певне уявлення здорового способу життя. Таким чином вона переважно росте в колі однодумців, що також віддають перевагу фізичній активності. Вона стає відчутною потребою організму на все життя, навіть за умови неможливості відвідувати басейн – людина виконає зарядку або ж будь яке фітнес тренування. Таким чином і в подальшому підліток або доросла людина буде ділитися своїми звичками з рідними, друзями чи колегами, залучаючи та поширюючи моду до здорового способу життя серед населення.

### Література:

1. Mariani Wigley ILC, Björnsdotter M, Scheinin NM, Merisaari H, Saunavaara J, Parkkola R, Bonichini S, Montirosso R, Karlsson L, Karlsson H, Tuulari JJ. Infants' sex affects neural responses to affective touch in early infancy. *Dev Psychobiol.* 2023. Nov; 65(7):e22419. doi: 10.1002/dev.22419. PMID: 37860896.

2. Meyer M, Chung H, Debnath R, Fox N, Woodward AL. Social context shapes neural processing of others' actions in 9-month-old infants. *J Exp Child Psychol.* 2022. Jan;213:105260. doi: 10.1016/j.jecp.2021.105260. Epub 2021 Aug 12. PMID: 34390926.

3. Santos C, Burnay C, Button C, Cordovil R. Effects of Exposure to Formal Aquatic Activities on Babies Younger Than 36 Months: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2023 Apr 21;20(8):5610. doi: 10.3390/ijerph20085610. PMID: 37107892; PMCID: PMC10138400.

4. Wang JS, Hung WP. The effects of a swimming intervention for children with asthma. *Respirology.* 2009 Aug;14(6):838-42. doi: 10.1111/j.1440-1843.2009.01567.x. PMID: 19703065.

5. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

6. Щорічний звіт про стан здоров'я населення України та епідемічну ситуацію за 2022 рік / Міністерство охорони здоров'я України, Центр громадського здоров'я МОЗ України. Київ : Центр громадського здоров'я, 2023. 120 с.