

УДК 373.5.016.:797.2

Вітченко А. М., Порядіна В. В.,
Рижик Т. О., Василенко Л. А.

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ

У статті на основі аналізу літературних джерел, власного педагогічного досвіду роботи та досвіду провідних спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту було теоретично обґрунтовано методика організації і проведення занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку в процесі гурткової роботи. Концепція побудови авторської методики занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку полягає у підвищенні ефективності управління адаптивним функціонуванням організму дитини в процесі онтогенезу та фізичного виховання (на прикладі впровадження вправ оздоровчого плавання у систему фізичного виховання). Невід'ємною складовою методики є підвищення ефективності управління руховою і пізнавальною функціями організму учнів.

***Ключові слова** здоров'я, здоров'язбережувальні технології, оздоровчі методики, фізичне виховання, методика, фізичний розвиток, діти молодшого шкільного віку, оздоровче плавання, гурткова робота, інноваційні оздоровчі програми.*

Постановка проблеми та її зв'язок її важливими науковими чи практичними завданнями. Збереження та зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я учнів у період навчання в загальних закладах середньої освіти є однією з актуальних освітніх проблем, однак, чинна організація фізичного виховання у школах недостатньо ефективна для вирішення даного питання (А. Артюшенко, В. Білецька, В. Горашук, В. Єфимова, Т. Круцевич, Н. Москаленко, М. Чернявський).

Аналіз літературних джерел (І. Борисова, О. Ващенко, О. Воеділова, С. Гаркуша, Л. Демінська, О. Дубогай, М. Носко, А. Севрук, І. Хрипко) та власні спостереження дають можливість стверджувати, що існує велика кількість різних підходів, педагогічних та здоров'язбережувальних технологій, методик збереження і зміцнення здоров'я, однак, лише поєднуючи їх між собою, можна отримати позитивний вплив на фізичний розвиток учнів, зміцнення їх здоров'я. Крім того, самі технології не вирішують дану задачу, адже лише свідоме ставлення учнів до власного здоров'я, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя є запорукою ефективної реалізації порушеної проблеми, що актуалізує значення набуття ключових і предметних компетентностей, необхідних життєвих і соціальних навичок, що забезпечують їх готовність до продовження навчання в основній школі, життя у демократичному суспільстві [3]. Отже, актуальним є обґрунтування методики організації і проведення занять оздоровчим плаванням саме з метою формування в учнів необхідних компетентностей, які будуть сприяти збереженню здоров'я упродовж всього життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі раціонального використання фізкультурно-оздоровчого потенціалу оздоровчого плавання присвячені наукові роботи О. Благий, Ю. Бріскін, М. Булатова, Н. Булгакова, Н. Гоглювата, Л. Івашенко, Л. Макаренко, В. Семененко, Ю. Усачов, В. Шаповалов та інших, в яких обґрунтовано різноманітні підходи ефективного оволодіння навичок плавання на основі його позитивного впливу на функціональний стан організму школярів. В основу їх методичних підходів покладено використання синтезу різних компонентів рекреаційно-розважальних (ігрових) заходів, дистанційного плавання, ігор для розвитку фізичних якостей, спеціалізованих вправ із арсеналу засобів нових нетрадиційних форм рухової активності у воді тощо.

У процесі аналізу науково-методичної літератури було виявлено протиріччя між необхідністю реалізації компетентнісного підходу в процесі занять фізичними вправами й недостатнім науково-методичним обґрунтуванням і забезпеченням занять фізичними вправами, зокрема, оздоровчим плаванням.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні методики організації і проведення занять оздоровчим плаванням та експериментальній перевірці її ефективності.

Завдання роботи

1. Обґрунтувати методику організації і проведення занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку.

2. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики на зміни показників фізичного розвитку та здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі аналізу літературних джерел (Ю Бріскін, А. Викулов, Т. Одинець, М. Пітин, О. Сидорко, З Фірсов) систематизації власного педагогічного досвіду роботи та досвіду провідних спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту нами було розроблено авторську методику організації і проведення занять оздоровчим плаванням для дітей молодшого шкільного віку в процесі гурткової роботи, спрямовану на збереження та зміцнення їх здоров'я (рис. 1).

Концепція побудови авторської методики занять оздоровчим плаванням для дітей молодшого шкільного віку полягає у підвищенні ефективності управління адаптивним функціонуванням організму дитини в процесі онтогенезу та фізичного виховання (на прикладі впровадження вправ оздоровчого плавання у систему фізичного виховання загальноосвітньої школи). Провідною ідеєю реалізації даної методики є компетентнісний підхід, який ґрунтується на діяльній підході (навчання через свідоме оволодіння рухами і управління диханням), педагогіці партнерства (інтерактивні та рефлексивні методи навчання).

Методика реалізувалась у трьох *напрямах*: навчання плаванню, підвищення рівня фізичної підготовленості і показників морфо-функціонального стану та на загальне збагачення знань щодо збереження та зміцнення здоров'я.

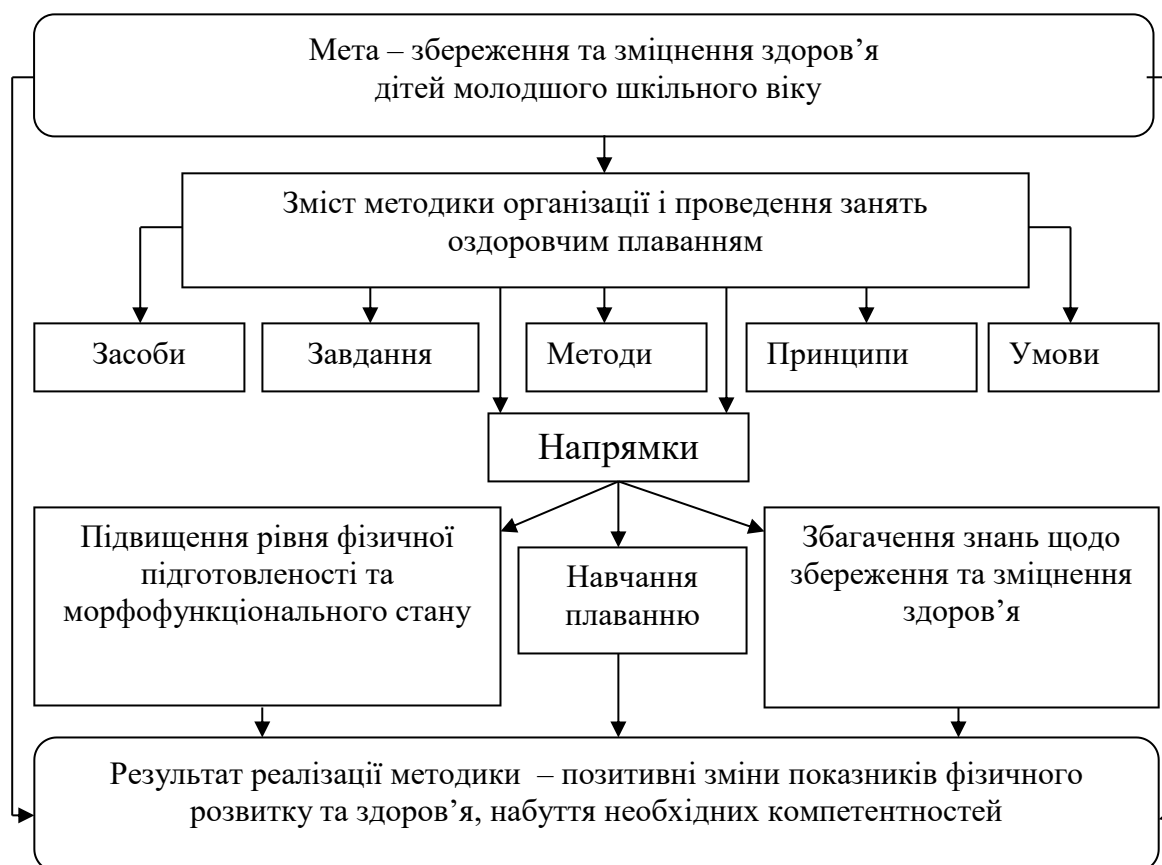


Рис. 1. Методика організації і проведення занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку

Основними *засобами*, які використовувались на заняттях з оздоровчого плавання, були комплекси вправ, які включали елементи плавання (початкове навчання):

– *приспособлення до водного середовища* (вправ в опорному та безопорному положенні: ходьба, біг, стрибки, «медуза», «зірочка», елементи синхронного плавання, ігри);

– пристосування та вдосконалення навичок плавання (вправи з предмета біля бортика басейну; виконання вправ на середній глибині (по плечі): махи, нахили, імітація рухів ногами; використання підтримуючих дощечок, ласт, м'ячів, підтримуючих поясів);

– ігри на закріплення навички плавання («Фонтан», «Млин», «Утримай дошку», «Гусінь», «Гонка катерів», «Мотор», «Хто далі», «Боротьба з м'ячем»);

– ігри на розвиток фізичних якостей («Невід», «Карасі і карпи», «Третій зайвий у воді», «Хто перетягне», «Вистрибування із води», «Довга лоза», «Гусінь», «М'яч капітану», «Баскетбол на воді», «Щука і карасі»).

Окрім загальноприйнятих засобів комплексно використовувались і елементи інноваційних методик: акваджогінг, акваденс, акваритмік, аквастеп, аквастертчинг в різних частинах заняття.

Залежно від поставлених завдань, рівня фізичного стану, фізичних і функціональних здібностей організму дітей молодшого шкільного віку, нами моделювались оздоровчо-тернівальні заняття з використанням диференційованих засобів оздоровчого плавання [1, 2] і були розподілені на функціональні блоки: розминочний, аеробний, танцювально-силовий, блок вправ із предметами, релаксаційний.

Для визначення ефективності методики організації і проведення занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку в процесі гурткової роботи було проведено порівняльний експеримент на базі ЗЗСО № 3 м. Славутича. В ньому брали участь 34 учні молодшого шкільного віку (8-9 років) (по 17 респондентів в контрольній та експериментальній групах).

Цілеспрямований розвиток координаційних здібностей впливає на швидкість і раціональне оволодіння різними руховими діями, на більш високому якісному рівні відбувається формування рухових навичок. Зміни показника координації рухів (в наших дослідженнях оцінювались за показником стійкості (рівноваги) проба Бондаревського) будуть свідчити про ступінь сформованості рухових навичок, точність управління рухами.

Динаміка змін показника здатності до збереження рівноваги учнів молодшого шкільного віку в контрольній і експериментальній групах має тенденцію до покращення ($p < 0,05$), однак, різниця показника збереження рівноваги між групами у третьому зрізі не суттєва ($p > 0,05$). Така тенденція свідчить про дієву програму вирішення освітньої задачі – розвиток координації рухів в обох групах.

Заняття оздоровчим плаванням в позаурочний час позитивно вплинули на рівень фізичного здоров'я школярів (визначеного за методикою Г.Л. Апанасенка). На початку досліджень в обох групах рівень фізичного здоров'я нижче середнього, у третьому зрізі в експериментальній групі – середній ($p < 0,05$), однак коефіцієнт варіації ($V > 10-20\%$), що свідчить про недостатню однорідність отриманих даних.

Статистично достовірну різницю в експериментальній групі виявлено у показниках індексу життєвої ємності легень та резерву й економізації функції серцево-судинної системи (показник індексу Руф'є для визначення рівня тренуваності і функціональної здатності серця, судин і регуляторних механізмів кровообігу (фізичної працездатності)) ($p < 0,05$), що підтверджує позитивний вплив авторської методики організації і проведення оздоровчого плавання на функціональний стан дихальної й серцево-судинної систем.

Дихання є інтегральним показником функціонування організму людини, а застосування дихальних вправ у поєднанні з фізичними вправами може бути чинником посилення адаптації організму до рухової діяльності. Під час навчання дітей умінню правильно управляти своїм диханням особливе значення належить дихальним вправам (цілеспрямовано використовувались у процесі проведення занять з оздоровчого плавання), які є ефективним засобом розвитку дихальних м'язів.

Одним з показників, які свідчать про позитивний вплив занять оздоровчим плаванням, є кількість пропусків занять за хворобою – у контрольній групі становить $43,8 \pm 3,4$ днів, в експериментальній – $29,8 \pm 3,7$ днів, різниця достовірна ($p < 0,05$).

Отримані дані накреслюють попередній висновок про вплив занять оздоровчим плаванням на фізичний розвиток та стан здоров'я школярів. Значення $\varepsilon > 0,05$, свідчить, що отримані дані не можна розповсюджувати на генеральну сукупність, в той же час вони є достовірними для даної.

Таким чином, в результаті порівняльного аналізу показників фізичного розвитку та здоров'я дітей молодшого шкільного віку виявлено позитивний ефект від впровадження в практику методики організації і проведення занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.

На основі аналізу літературних джерел, систематизації власного педагогічного досвіду роботи та досвіду провідних фахівців в галузі фізичного виховання і спорту нами було розроблено авторську методику організації і проведення занять оздоровчим плаванням для дітей молодшого шкільного віку у процесі гурткової роботи у позаурочний час. Зміст даної методики реалізується через різноманітні напрямки організації занять. Провідною ідеєю реалізації даної методики є компетентнісний підхід, який ґрунтується на діяльнісному підході (навчання через свідоме оволодіння рухами і управління диханням),

педагогіці партнерства (інтерактивні та рефлексивні методи навчання). Доведено ефективність впровадження методики організації і проведення занять оздоровчим плаванням на показники здоров'я дітей молодшого шкільного віку ($p < 0,05$).

Використані джерела

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. Москва, 2002. 160 с.
2. Глазирін І. Д. Плавання. Київ, 2006. 502 с.
3. Нова українська школа: порадник для вчителя. Під заг. ред. Бібік Н. М. Київ, 2017. 206 с.

Vitchenko A., Poryadina V.,
Ruzhik T., Vasilenko L.

METHODS OF ORGANIZATION AND CONDUCTING OF RECREATIONAL SWIMMING LESSONS

In this article on the basis of analysis of literary sources, systematization of own pedagogical work experience and experience of the leading specialists in physical education and sports, it was theoretically stated the method of organization and conducting of recreational swimming lessons for children of primary school age in the process of implementing of the circle work.

The concept of organization of author's methodology of recreational swimming lessons for children of primary school age is in increasing of the efficiency of managing of the adaptive functioning of the child's body in the process of the ontogenesis and physical education (on example of introducing of recreational swimming exercises into the system of physical education of general school).

The leading idea of the realization of this method is competent approach, that based on the activity approach (learning through conscious mastering of movements), pedagogy of partnership (interactive and reflexive teaching methods).

Content of the methodology includes purpose, tasks, means, methods, principles, and operating conditions. For effective implementation of the method of organization of recreational swimming lessons the work was implemented in three directions: swimming training, increasing the level of physical fitness and indicators of the morpho-functional state, and on general enrichment of knowledge on preservation and strengthening of health.

To determine the effectiveness of this technique was conducted a comparative established experiment, which gave positive changes in indicators of physical development and health of children of elementary school age.

Was found to be a significant difference between groups in third cut on indicators such as index of vital capacity of the lungs, Ruffle index, index of the integral indicator of the level of physical health ($p < 0,05$).

Key words: *health, health-saving technologies, wellness techniques, physical education, methodology, physical development, children of primary school age, recreational swimming, circle work, innovative health program.*

Стаття надійшла до редакції 05.10.2018 р.