

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЮ З ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВОГО МЕТОДУ

Маринець М.І., Грибан Г.П., *Скорий О.С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Поліський національний університет*

Анотація. У статті подано матеріал власних досліджень щодо підвищення ефективності процесу навчання дітей плаванню з використанням ігор та ігрового методу. Купання, плавання ігри та розваги на воді є одним із самих важливих засобів фізичного виховання дітей. Вони дають можливість загартувати нервову систему, зробити дитину більш витривалою і фізично підготовленою.

Ключові слова: плавання, діти, навчання, ігровий метод.

Актуальність теми дослідження. Плавання як засіб фізичного виховання широко рекомендується для роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Наразі існують різні методики навчання, які розкривають формування навиків плавання у дітей молодшого шкільного віку шляхом включення в заняття рухливих ігор. Не зважаючи на значну кількість публікацій, присвячених проблемам навчання дітей плаванню, питання розробки програми ефективного освоєння навиків плавання засобами рухливих ігор в теорії і практиці фізичного виховання висвітлені недостатньо.

Плавання – це специфічна спортивна вправа, оскільки плавець виконує всі рухи у горизонтальному, безопорному положенні. Тому на виконання вправ, спрямованих на вивчення й удосконалення цього положення, має відводитися 80 % часу основної частини заняття (включаючи ігри, естафети розваги). Для

успішного навчання плавання учнів молодшого шкільного віку актуально використовувати ігровий метод, який дозволяє підняти емоційний рівень занять, покращити сприйняття поданого матеріалу та успішно засвоїти вправи для освоєння рухових навичок, які сприяють швидшому навчанню дітей плаванню. Слід також враховувати, що природні чинники (сонце, повітря, вода) підсилюють ефективність впливу фізичних вправ на організм дитини. Під час занять фізичними вправами на повітрі, при сонячному випромінюванні у дітей виникають позитивні емоції, більше поглинається кисню, збільшується обмін речовин, підвищуються функціональні можливості всіх органів і систем. При цьому організм дитини набуває здатності своєчасно реагувати на різкі і швидкі зміни метеорологічних чинників [1, 3, 4].

Природні чинники використовуються і як самостійний засіб. Вода застосовується для очищення шкіри від забруднення, для розширення і звуження її кровоносних судин, механічної дії на тіло дитини. Повітря лісів, що містить особливі речовини (фітонциди), сприяє знищенню мікробів, збагачує кров киснем. Сонячні промені сприяють відкладенню вітаміну С під шкірою, охороняють дитину від захворювань. Важливо застосовувати всі природні сили, поєднуючи їх [2, 5].

Плавання як і інші циклічні вправи позитивно впливає на серцеву судинну систему сприяючи збільшенню її потужності, економічності життєдіяльності. При систематичних заняттях плаванням поліпшується терморегуляція, збільшується інтенсивність кровотоку, зміцнюється серцевий м'яз. Поліпшується і газообмін, що вельми важливо для повноцінного розвитку організму дитини. Означені позитивні впливи на організм можливі лише за умови виконання правильної техніки плавальних рухів у воді, зокрема, правильного дихання. Помірні плавальні навантаження надають благотворну дію на нервову систему, знімають стомлення, покращують сон і підвищують працездатність [3, 5]. Плавання також ефективно використовується для попередження і лікування поширених серед дітей і підлітків порушень постави і сутулості.

Не всім дітям спілкування з водою приносить задоволення і радість, деякі бояться входити у воду, бояться глибини. Тому на початковому етапі навчання всі дії викладача повинні бути спрямовані на те, щоб допомогти дітям подолати це неприємне відчуття страху і боязнь глибини. У школах, де є можливість займатися плаванням круглий рік, заняття з плавання можуть чергуватися з уроками фізичної культури з інших розділі програми.

На початковому етапі навчання плаванню широко застосовуються ігрові і змагальні методи. Обидва методи вносять на заняття пожвавлення, радість емоції. Перш ніж вправа буде включена до гри або до змагання, її обов'язково слід виконати всією групою. Елементи змагання мобілізують силу і можливість, сприяють прояву вольових якостей, наполегливості, ініціативи, підвищують динаміку занять. Значне місце в початковій підготовці дитини плаванню також займають ігри, що проводяться у воді [4]. Одні з них для новачків, що освоюють водне середовище – проводяться на мілині і містять прості завдання.

Інші застосовуються в заняттях із більш підготовленими учнями, що удосконалюються в плаванні, і спрямовані на закріплення швидкісно-силових якостей, виховання спеціальної техніки спортивних і прикладних способів плавання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та практично перевірити ефективність технології навчання плаванню дітей на основі ігрового методу.

Результати досліджень. Для розробки експериментальної програми початкового навчання дітей плаванню з використанням ігрового методу нами на початку експерименту проводилось комплексне обстеження дітей. Досліджуваними були молодші школярі, віком 9–10 років, які складали контрольну і експериментальну групи (по чотирнадцять чоловік у кожній). Програма обстеження включала оцінку морфо-функціональних показників і фізичної підготовленості дітей. Рівень фізичної підготовленості визначали за показниками сили, швидкості, гнучкості, швидкісно-силових якостей та витривалості. За станом здоров'я діти були здорові і відносилися до основної медичної групи.

Первинне обстеження молодших школярів контрольної і експериментальної груп показало, що до експерименту, антропометричні показники (ріст, вага тіла, ОГК) і функціональний стан основних систем організму досліджуваних школярів були статистично однорідні (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку молодших школярів
контрольної групи і експериментальної груп до експерименту**

Показники	КГ (n=14)	ЕГ (n=14)	Р
Зріст, см	131,3±0,8	130,6±0,5	>0,05
Вага тіла, кг	29,±0,5	27,6±0,6	>0,05
ОГК у стані спокою, см	63,8±0,4	63,1±0,3	>0,05
ЖЕЛ, мл	1600±5,4	1640±3,6	>0,05
ЧСС, уд хв	80,0±1,5	79,3±1,7	>0,05
АТ сист.	93,2±2,2	92,5±1,9	>0,05
АТ діаст.	51,2±2,6	50,6±2,0	>0,05
Динамометрія правої кисті, кг	11,0±1,3	11,2±2,1	>0,05
Динамометрія лівої кисті, кг	10,0±1,9	10,8±2,2	>0,05
Станова динамометрія, кг	60,2±2,2	62,0±0,5	>0,05

Так, середній зріст школярів контрольної групи, на початку експерименту, становив 131,3 см, зріст дітей експериментальної групи дорівнював 130,6 см. Вага тіла молодших школярів контрольної та експериментальної груп також достовірно не відрізнялась. Окружність грудної клітки у стані спокою в контрольній групі дорівнювала 63,8 см, в експериментальній групі – відповідно, 63,1 см.

Показники що характеризують функціональні можливості дихальної, серцево-судинної системи і силові можливості випробуваних груп на початку дослідження відповідали середньому і низькому рівню і були дещо вищими в експериментальній групі, але не достовірно. Так на початку експерименту ЖЄЛ

у школярів експериментальної групи дорівнювала $1640 \pm 3,6$ мл, в контрольній групі – $1600 \pm 5,4$ мл. Належним показником систолічного АТ для хлопчиків десяти років є тиск 92 та 95 мм рт. ст. У наших обстежених цей показник відповідає належному рівню і становить – $92,5 \pm 1,9$ мм рт. ст. у випробуваних експериментальної групи і $93,2 \pm 2,2$ мм рт. ст. – у випробуваних контрольної групи.

Експериментальна програма передбачала включення ігор для новачків з вправами, що дозволяють їм адаптуватися у воді, подолати страх, а саме:

- занурення у воду з пересуванням по дну;
- спливання і лежання на воді;
- видих у воду, відкривання очей у воді;
- ковзання по воді, вискакування з води і пірнання.

У зміст ігор і естафет, що проводилися на глибині по груди і більше, включалося пропливання відрізків:

- за допомогою ніг без допомоги рук;
- за допомогою рук без допомоги ніг;
- з найменшою кількістю гребків;
- з дошкою в руках і дошкою затиснутою між ногами;
- із спортивними і прикладними способами пірнання, транспортуванням;
- з м'ячем (для хлопців, як підготовчі до освоєння гри у водне поло);
- ігри з елементами фігурного плавання з ластами і без ласт (для дівчат).

Ігри організовувалися також в паузах під час тренувань з великим об'ємом навантаження у воді, а також в кінці тренувань для емоційної розрядки і активного відпочинку. Очевидна необхідність забезпечення безпеки при проведенні ігор, особливо в природних водоймищах.

Методика проведення рухливих ігор на воді визначається цілями і завданням які вирішуються за їх допомогою. Всебічне виховання і гармонійний розвиток учнів можливий тільки в результаті багаторічного і правильно організованого процесу навчання рухливим іграм. Велика роль в цьому належить тренеру або вчителю. Організовуючи навчання тренер повинен прагнути:

- 1) виховувати у своїх учнів високі морально-вольові якості;
- 2) сприяти формуванню життєво важливих рухових навичок і умінь;
- 3) зміцнювати їх здоров'я і сприяти правильному фізичному розвитку.

Виховання людської моралі тісно пов'язане з вибором ігор. Потрібно підібрати ігри, що яскраво відображають нашу дійсність, виховують необхідні якості і правильне розуміння життя. Припинення людської гідності, грубість, егоїзм в іграх недопустимі.

Для перевірки ефективності експериментальної програми, після трьох місяців навчальних занять нами було проведено повторне тестування фізичної і плавальної підготовленості випробуваних школярів контрольної групи і експериментальної групи. Результати педагогічного формувального експерименту представлені у табл. 2. Як свідчать результати дослідження, застосування експериментальної програми в підготовці плавців

експериментальної групи були кращими, ніж у випробуваних контрольних групах.

Таблиця 2

**Результати тестування фізичної підготовленості
молодших школярів до і після проведення експерименту**

Показники	Група	Середнє арифметичне, ($\bar{x} \pm S_x$)		Достовірність різниці	
		До експ.	Після експ.	До експ.	Після експ.
Підняття тулуба з положення лежачи за 30 с, раз	КГ	14,0 $\pm$ 3,2	16,9 $\pm$ 3,5	P>0,05	P<0,01
	ЕГ	14,8 $\pm$ 2,7	18,2 $\pm$ 3,7		
Швидкість (біг 30м, с)	КГ	6,5 $\pm$ 0,7	6,2 $\pm$ 0,5	P>0,05	P<0,01
	ЕГ	6,2 $\pm$ 0,3	5,5 $\pm$ 0,7		
Вис на зігнутих руках	КГ	12 $\pm$ 3,7	16 $\pm$ 2,4	P>0,05	P<0,01
	ЕГ	12 $\pm$ 2,7	13 $\pm$ 1,7		
Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	155,8 $\pm$ 2,0	159,0 $\pm$ 1,6	P>0,05	P>0,05
	ЕГ	154,5 $\pm$ 1,5	166,7 $\pm$ 1,1		
Вис на зігнутих руках, с	КГ	3,4 $\pm$ 1,0	4,5 $\pm$ 1,1	P>0,05	P<0,01
	ЕГ	3,7 $\pm$ 0,9	6,2 $\pm$ 1,2		
Віджимання в упорі лежачи, раз	КГ	15,7 $\pm$ 1,2	16,3 $\pm$ 1,5	P>0,05	P<0,01
	ЕГ	15,3 $\pm$ 1,5	18,5 $\pm$ 1,1		
Човниковий біг 3х9 м, с	КГ	9,0 $\pm$ 1,1	8,8 $\pm$ 0,8	P>0,05	P>0,05
	ЕГ	8,9 $\pm$ 0,3	8,4 $\pm$ 0,5		
Гнучкість (нахили в перед з положення стоячи, см)	КГ	7,2 $\pm$ 0,4	8,2 $\pm$ 1,6	P>0,05	P>0,05
	ЕГ	7,9 $\pm$ 1,2	11,0 $\pm$ 0,4		
Витривалість шести хвилинний біг, м	КГ	902 $\pm$ 8,2	1009 $\pm$ 2,9	P>0,05	P<0,01
	ЕГ	896 $\pm$ 11,2	1100 $\pm$ 8,2		

У тесті «Підняття тулуба з положення лежачи за 30 с», «Швидкість бігу на 30 м», «Вис на зігнутих руках», «Віджимання в упорі лежачи» і «Шести хвилинний біг» достовірність відмінності склала P<0,01, що вказує на те, що використання рухливих ігор на заняттях плаванням з дітьми молодшого шкільного віку позитивно впливає на ці фізичні якості. У тестах на спритність і гнучкість після експерименту зміни відбулися, але не достовірні. Як було зазначено раніше, на початку експерименту, випробувані плавці частково володіли навичками плавання, а близько 50,0 % зовсім не вміли триматися на воді. Після трьох місяців тренувальних занять, нами було проведено повторне тестування плавальної підготовленості хлопчиків контрольної групи і експериментальної групи.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що під впливом експериментальної програми з використанням рухливих ігор у плавців експериментальної групи статистично збільшились показники плавальної підготовленості у більшості тестів у порівнянні з плавцями контрольної групи. Важливим у плаванні є вміння виконувати правильно дихальні вправи: занурюватись, виконувати вдихи і видихи у воду.

Висновки. 1. Рухливі ігри – сучасний, доступний і ефективний метод навчання дітей плаванню. Гра має перевагу перед вправами, що суворо дозуються, пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, вона проходить емоційно, стимулює рухову активність.

2. Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що технології навчання дітей плаванню з використанням рухливих ігор надають комплексну дію і дозволяють підвищити фізичний, психічний і функціональний стан дітей. Застосування ігрового методу забезпечує доступність завдань і дозволяє оптимізувати тренувальний процес. Використання розроблених ігрових комплексів для навчання підвищує мотивацію і інтерес дітей до занять плаванням.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч. метод. посіб. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 158 с.
2. Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. Житомир: Вид-во Рута, 2012. 536 с.
3. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 108 с.
4. Ткач Е.М. Плавання. Початкове плавання. Навчально-методичний посібник. 2006. 142 с.
5. Ткаченко Ю.І. Методика навчання спортивним способам плавання : навч.-метод. посіб. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. 59 с.