

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Аделіна Тимошук, Олександра Андрощук, Денис Бушуєв

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»

Волинської обласної ради

Луцьк, Україна

Анотація. У роботі обґрунтовано ефективні методи та засоби навчання плаванню дітей 4-6 років. Відмічено, що використання ігрового методу на заняттях з плавання з дітьми дошкільного віку є необхідністю в навчально-тренувальному процесі.

Ключові слова: плавання, діти, дошкільнята, фізичне виховання, фізичні вправи.

Вступ. Перебування у водному середовищі позитивно впливає на фізичний розвиток, функції кровообігу, дихання та терморегуляції, стимулює діяльність центральної нервової системи та вищі нервові функції людини. Вплив води може прискорювати формування рухових навичок і відновлення після виснажливих навантажень [1; 4; 5]. Фізичні властивості водного середовища різко відрізняються від властивостей повітряного середовища, що є звичайними для людини, і висувають організму інші вимоги. Рухова діяльність плавця у водному середовищі викликає зміни в діяльності його органів і систем. Оздоровча роль плавання, у порівнянні з іншими видами фізичних вправ, полягає в різноманітному впливі води на організм людини, який пов'язаний з фізичними, термічними, хімічними і механічними властивостями водного середовища [3]. Внаслідок високого опору води на метр пропливу витрачається в 4 рази більше енергії, ніж при ходьбі з однаковою швидкістю. Під час плавання людина долає опір води, а це висуває значні вимоги до функцій дихання, кровообігу, тренує фізіологічні механізми терморегуляції, розвиває силу м'язів [3]. Таким чином можна стверджувати, що заняття плаванням є корисними у будь-якому віці людини, а у дошкільному віці правильне та ефективне навчання техніці плавання дітей закладає основу ефективного удосконалення майстерності плавця та підсилює позитивний вплив занять плаванням на організм людини.

Мета дослідження – обґрунтування ефективних методів та засобів навчання плаванню дітей 4-6 років.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Першочерговим завданням, яке вирішувалось в процесі взаємодії з батьками під час навчання плаванню дітей дошкільного віку, було формування в них активної позиції до навчально-тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку. Отже, серед основних видів взаємодії з батьками застосовувалися наступні: активізація їх залучення у проведення спортивних свят та спортивно-масових заходів; по можливості формування позитивного ставлення до занять водними видами спорту;

безпосередня їх участь у організації, проведені самостійних занять дітей з обов'язковим інформаційним супроводом з боку тренера; залучення батьків до реалізації окремих проєктів (створення «спортивного куточка», знайомство з видатними спортсменами), що передбачає спільну діяльність дітей та батьків. Окремим видом співпраці тренера та батьків є визначення їх думки стосовно організації та можливого удосконалення навчально-тренувального процесу.

Щодо форм роботи з батьками, перевага віддавалась індивідуальним та груповим зустрічам. Форма роботи визначалась відповідно до питання, яке потребує обговорення. У особистому спілкуванні з тренером батьків основна увага приділялась визначенню наявності страху води в дитини, можливих причин його виникнення. Так само, під час визначення форм взаємодії суб'єктів навчально-тренувального процесу, важлива роль відводилась готовності тренера до взаємодії з батьками.

На першому етапі навчання для новачків важливо повністю пройти етап освоєння із водою. Для зняття зайвого емоційного та фізичного напруження також необхідно обов'язково опанувати особливості дихання при плаванні і лише після цього можна приступати до вивчення техніки спортивного плавання. З рештою учнів, які вміють впевнено триматися на воді та опанували правильне дихання, можна відразу приступати до вивчення способів плавання [4, с. 84].

Важливим завданням у навчанні плаванню дітей молодшого дошкільного віку є подолання страху перед водним середовищем та невпевненості у своїх силах. Тому ми пропонували у нашому курсовому дослідженні формувати навичку плавання у дітей дошкільного віку шляхом включення в програму занять різних елементів гри. Ми використовували найпростіші без сюжету, сюжетні та командні. Раціональне застосування ігрового методу сприяє створенню сприятливих умов для формування моральних якостей, розвитку й вдосконалення моторики дітей.

Висновки. Особливістю проведення ігор у воді є навчання в незвичному для дитини водному середовищі та іншому температурному режимі. Водночас у процесі гри дитина захоплена її сюжетом, змаганням з іншими дітьми, тому опанування води може пройти більш швидше та ефективніше.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розробці показників та критеріїв для оцінювання рівня опанування плавання в цьому віці.

Список використаної літератури:

1. Ляшенко, В., Зубко В. (2021). Особливості підвищення швидкісної витривалості у дітей середнього шкільного віку, які займаються плаванням. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (4(134)), 84-87. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).20](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).20)

2. Сергієнко В.П. Психофізичний та соціальний розвиток молодших школярів в умовах соціально організованої позашкільної рухової активності: дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Київ, 2020. 269 с.

3. Шейко Л.В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням. Спортивні ігри. 2021. № 1. С. 84–94.

4. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2008. 232 с.

5. Яхно Є. Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2011. 40 с.

ПРОФІЛАКТИКА ГІПОДИНАМІЇ СРЕД МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Харламова Софія¹, Івченко Оксана²

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»¹

ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет»²

Дніпро, Україна

Анотація. Розглянуто причини, наслідки та заходи профілактики малорухливого способу життя (гіподинамії). Обґрунтовано необхідність проведення заходів з профілактики гіподинамії засобами оздоровчої фізичної культури в умовах дистанційного навчання. Запропоновано комплекс заходів, який включає в себе: залучення молоді до регулярних занять фізичною культурою та спортом, створення умов для активного відпочинку молоді, популяризацію здорового способу життя серед молоді.

Ключові слова: гіподинамія, молодь, дистанційне навчання, фізична культура, профілактика.

Вступ. Відомо, що гіподинамія - це спосіб життя, при якому людина фізично неактивна, і мало або взагалі не виконує фізичної активності та фізичних вправ [1]. Сидячий спосіб життя є причиною багатьох захворювань, таких як: зниження м'язової сили та витривалості, порушення обміну речовин, збільшення ризику серцево-судинних захворювань, ожиріння, цукрового діабету, остеопорозу, зниження імунного захисту організму, порушення психічного здоров'я.

Особливо небезпечна гіподинамія для молоді, оскільки в цей період відбувається інтенсивний ріст і розвиток організму. Недолік фізичної активності в молодому віці може призвести до порушення нормального розвитку організму, зниження імунного захисту, підвищеного ризику розвитку захворювань, а також до проблем із психічним здоров'ям.

За останні роки спостерігається тенденція до зростання гіподинамії серед молоді, особливо в умовах дистанційного навчання. Це пов'язано з тим, що під час дистанційного навчання молодь проводить більшу частину часу сидючи за комп'ютером або смартфоном.