

Нагорний Д. П., ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – Завацька Л. А., к.пед.наук., доцент (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Анотація.** У статті висвітлено проблему впровадження плавання у виховний процес дітей молодшого шкільного віку. Розглянуто оздоровчий вплив занять з плавання на організм дитини, класифікацію вправ у воді, проаналізовано науково-методичні праці фахівців у галузі фізичного виховання та навчальні програми предмету «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів для 1–4 класів.*

***Ключові слова:** плавання, вправи, школярі, оздоровлення, ефективність.*

***Abstract.** The article highlights the problem of introducing swimming into the educational process of primary school children. The author considers the health-improving effect of swimming lessons on the child's body, the classification of exercises in the water, analyzes the scientific and methodological works of specialists in the field of physical education and the curriculum of the subject «Physical culture» for general education institutions for grades 1–4.*

***Key words:** swimming, exercise, schoolchildren, health improvement, efficiency.*

Актуальність теми. Уміння плавати відноситься до числа життєво-необхідних навичок. Плавання є одним з найважливіших засобів фізичного виховання, завдяки чому даний вид спорту входить у зміст програм фізичного виховання дошкільних установ, загальноосвітніх шкіл, спеціальних і вищих навчальних закладів [1–3]. Разом з тим, дані свідчать про низький відсоток дітей, які вміють плавати [4]. Постає завдання формування і вдосконалення особистості школяра у фізичному аспекті. Статистика вказує на низьку рухову активність, стрімке поширення застудних, хронічних захворювань, формування порушення постави, плоско ступневості. Погіршення рівня соматичного стану, фізичного розвитку, фізичної підготовленості учнів початкових класів викликає занепокоєння з боку фахівців та зумовлює пошук оптимальних шляхів подолання проблем збереження здоров'я [2; 3; 5].

Дослідження науковців свідчать про те, що саме у період молодшого шкільного віку закладаються основи культури рухів, успішно освоюються нові, раніше невідомі вправи та рухові дії, удосконалюється сприйняття нової інформації, відбувається активний фізичний розвиток організму та його

систем, стрімко зростають показники динаміки фізичних якостей, що необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [6].

Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), Національною програмою «Діти України» (1996) визначено пріоритети соціальної політики держави щодо забезпечення виживання, захисту і розвитку дітей-інвалідів. Найважливішими серед них є збереження здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей цих дітей засобами фізичної культури і спорту. Проблема корекції фізичного розвитку дітей з особливими потребами надзвичайно актуальна. Більшість дітей з вадами через існуючих соціальних і фізичних бар'єрів позбавлені можливості нарівні з іншими дітьми реалізувати свої потенційні можливості [7]. Практика показує, що в процесі навчання діти в більшості випадків мають невірні уявлення про рух у водному середовищі.

Об'єкт дослідження: плавання дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: плавання як засіб фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: теоретично довести ефективність впливу плавання як засібу спортивної діяльності, фізичного розвитку та оздоровлення дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати науково-методичну літературу за темою дослідження;
2. Розглянути роль, місце і значення плавання в структурі засобів фізичного виховання;
3. Вивчити особливості розвитку організму дитини молодшого шкільного віку;
4. Дослідити зміст плавання для дітей з особливими освітніми потребами;
5. Теоретично довести вплив плавання, спортивної діяльності, фізичного розвитку та оздоровлення дітей молодшого шкільного віку.

З усіх циклічних видів спорту плавання відрізняється від інших тим, що ним можна займатися мало не з народження [8]. І в той же час багато дітей більш старшого віку, підлітки, юнаки і навіть дорослі в нашій країні або взагалі не вміють плавати або пересуваються у воді неправильно, не відчуючи достатніх навантажень на м'язи, а отже, плавають без особливої користі для здоров'я [2].

Плавання, як і інші циклічні вправи, робить позитивний вплив на серцево-судинну систему, тим самим сприяє збільшенню її потужності, економічності, життєдіяльності. При систематичних заняттях плаванням поліпшується терморегуляція, збільшується інтенсивність кровотоку, зміцнюються серцеві м'язи. Поліпшується і газообмін, що дуже важливо для повноцінного розвитку молодого організму. Помірні плавальні навантаження роблять благотворний вплив на нервову систему: знімають напруження, покращують сон і підви-

щують працездатність [4]. При систематичних заняттях плаванням у дітей підвищується тонус нервової системи. Плавання позитивно впливає на м'язовий апарат, значно прискорює обмін речовин, підвищує імунітет, корегує поставу. За допомогою занять плаванням учні набувають знання з безпеки життєдіяльності, формуються необхідні уміння та навички техніки спортивних способів плавання, перебування школярів у воді. Рухи у воді стимулюють функцію дихання та кровообігу, значно покращується діяльність шлунку. Плавання підвищує можливості організму з терморегуляції, впливає на формування нових навичок та психологічних відчужень. Активна рухова діяльність у воді сприяє розвитку м'язової системи. Плавання може ефективно використовуватися для попередження і навіть лікування досить поширених серед сучасних дітей та підлітків порушень постави і сутулості. Так, при плаванні брасом відбувається випрямлення хребта [4].

Вправи поділяються на підготовчі та основні. Плавальні вправи поділяються на 10 груп: погойдування; проводка; сковзання; занурення у воду, пірнання; допоміжні вправи для активізації у дитини рухів ніг; допоміжні вправи для активізації у дитини рухів рук; самостійне плавання; ігри у воді; вправи для активного відпочинку [9; 10]. При плануванні програми занять та виборі вправ, слід враховувати стан здоров'я дитини, її м'язовий тонус, емоційний стан; необхідно чітко поставити перед собою мету таких процедур – вони будуть носити оздоровчий, загартовуючий характер чи навчання елементів плавання, розвиток рухових функцій [10]. У воді проводяться як індивідуальні так і групові заняття з дітьми. Група складається з 2–4 дітей. Під час індивідуальних та групових занять, проводять різні ігри, забави, також можна використовувати м'ячі, надувні круги, подушки з пінопласту на руки, корсети на тулуб. До кожного вихованця необхідно особливий підхід, бо в кожного різний рівень розвитку моторики, не всі мають однакову фізичну підготовку, мотивацію [9; 11].

Методично обґрунтував засоби коректувально-виховної роботи й особливості рухових функцій дітей молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку О. Тучак [3]. Рухові порушення в учнів виявлено у просторовому та силовому врегулюванні рухів. Результати тестувань дослідження показали низький рівень фізичної підготовленості дітей, що потребує впровадження ефективних та доступних засобів розвитку фізичних якостей школярів початкових класів та вдосконалення наявного здоров'я, упередження ускладнень основного захворювання.

Охарактеризував проблему розвитку фізичної підготовленості молодших школярів С. Сапрун [2; 12]. Досліджувався вплив програми олімпійської освіти та, зокрема, плавання як олімпійського виду спорту, на рівень фізичної підготовленості учнів 4-х класів. До проведення педагогічного експерименту було залучено 189 учнів, що навчаються у школах Тернопільської області. Програма впровадження основ олімпійської освіти передбачала проведення

низки позакласних заходів, доповнення навчального матеріалу учнів 4-х класів теоретичними відомостями з олімпійської освіти й систематичне використання учнями методичних матеріалів. Визначено позитивні зміни результатів фізичної підготовленості під час педагогічного експерименту.

Профілактика інвалідності Д. Силантьєвим [7] розглядається в комплексі соціально-медичних та індивідуальних заходів, спрямованих на попередження виникнення фізичних, розумових або сенсорних (вроджених або придбаних) дефектів. Вирішення цієї проблеми передбачає організацію спеціального навчання, що враховує особливості фізичного розвитку дітей з вадами зору та закономірності мобілізації їх компенсаторних можливостей в умовах корекційного процесу. Виходячи із сучасних теоретичних положень про компенсацію, яка веде визначальну роль навчання і виховання в розвитку дитини, слід припускати, що рання корекційна робота з подолання вторинних відхилень у розвитку допоможе нівелювати їх.

Дослідниками Я. Кравчук, А. Сутула [6, с. 5] розроблено та адаптовано методики корекційного процесу дітей з особливими освітніми потребами на етапі початкової спортивної підготовки з плавання у молодшому шкільному віці. Розглядалися функціональні, соматичні і офтальмологічні особливості та рівні фізичного розвитку у дітей з порушеннями розвитку у віці 7–10 років; розроблено контрольні вправи і рівні розвитку рухових якостей для дітей даної категорії на етапі початкової спортивної підготовки з плавання; обґрунтовано методику корекції фізичного розвитку засобами плавання; розроблено методичні рекомендації для проведення занять з плавання.

Змістом предмету «Фізична культура» у початковій загальноосвітній школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю.

Основна мета загальноосвітньої програми предмета «Фізична культура» [13] – набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Мета предмету «Фізична культура» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей;
- збереження та зміцнення здоров'я школярів;
- забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичної підготовленості;
- формування інтересу до використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

- формування навичок щодо проведення активного відпочинку;
- реалізація комунікативної функції, формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до оточуючої дійсності.

Плавання у загальноосвітній програмі предмету «Фізична культура» є варіативною структурою. Проте, за відповідних умов, учні мають змогу обирати плавання як форму проведення занять з фізичної культури.

Плавання спрямоване для формування в учнів ключових компетентностей: *соціальних* (формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах) та *функціональних* (здатність до оперування знаннями про рухову активність, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей).

Отже, проаналізувавши науково-методичну літературу за темою дослідження, можна зробити висновок, що авторами дана тематика є дуже актуальною на сьогоднішній день, оскільки плавання розглядається як вид спорту та як оздоровчий засіб на дітей молодшого шкільного віку.

Плавання як спортивний вид діяльності популяризується та набуває всеукраїнських масштабів завдяки державній політиці та громадським організаціям. Досягнення у плаванні як олімпійському виду спорту все частіше стає об'єктом дослідження і науковців і методистів. Впровадження плавання в школах України перебуває в процесі активної популяризації та розвитку. Мають місце значна кількість навчально-виховних, спортивно-масових, культурно-спортивних заходів із залученням видатних спортсменів, формування мережі шкіл олімпійського резерву. Проте бракує напрацювань по реалізації програми з плавання саме для дітей молодшого шкільного віку у стінах школи із залученням до цього процесу вчителя фізичної культури та батьків учнів.

Аналізуючи роботи фахівців, які досліджували проблеми стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, акцентується увага на зниженні рівня соматичного здоров'я, частих захворюваннях дихальних шляхів, ризик виникнення порушення розвитку опорно-рухового апарату. Організм дитини молодшого шкільного віку передбачає певні особливості. Школярам молодшого шкільного віку притаманні періоди інтенсивного фізичного, психічного, та особистісного розвитку. В даному періоді саме фізичні та психічні особливості школярів найбільш сприйнятливі для зовнішніх впливів з метою вдосконалення фізичних якостей, підвищення рівня соматичного здоров'я, корекції емоційно-вольової сфери.

Плавання посідає важливе місце у навчально-виховному процесі школярів початкових класів: розширює функціональні можливості систем організму

шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей; сприяє збереженню та зміцненню здоров'я школярів.

Основою для оптимізації та вдосконалення організаційного процесу плавання школярів є зміст та структура програми з плавання, поступове збільшення рухової активності учнів, надання можливості обрання плавання як предметної наповнюваності дисципліни «Фізична культура». За наявності відповідних умов учитель в школі має право використовувати навчальний матеріал з плавання, як варіативної частини предмету «Фізична культура», відповідно до програми, схваленої міністерством освіти та науки України).

Багато дослідників плавання розглядається як оздоровчий засіб для дітей з особливими освітніми потребами. Доведено, що корекція фізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами в процесі занять плаванням дозволить нівелювати у них відмінності, розширити їх функціонування, отримати відомості про рівень і особливості фізичного розвитку дітей з вадами, забезпечить диференційований підхід до кожного учня, оптимізує та підвищить ефективність реабілітаційного процесу. Однак у корекційній програмі з предмету «Лікувальна фізична культура» для дітей з особливими освітніми потребами плавання не входить. Таким чином, за потреби, учні даної категорії змушені самостійно відвідувати плавальні басейни.

1. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимпийская литература, 2011. Т. 1. 480 с. 2. Сапрун С. Ставлення учнів 4-тих класів до фізичної культури та олімпійської освіти у школі. *Вісник Прикарпатського університету*. Фізична культура. 2013. Вип. 18. С. 288–290. 3. Фирсов З. П. Плавать раньше чем ходит. М.: Физкультура и спорт, 2000. 104 с. 4. Набатников М. Я. Плавание. К.: Спортивная литература, 2011. 74 с. 5. Тучак О. Розвиток рухових функцій дітей молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. 6. Кравчук Я. Фізичний розвиток учнів молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі з фізичної культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10, т. 1. С. 50–54. 7. Сутула А. Профілактика порушень постави у дітей. *Молода спортивна наука України*. У 4 т.: зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. За заг. ред. Є. Пристуги. Львів: ЛДУФК, 2014. С. 219–224. 8. Шеремет Б. Г. Лікувальна фізична культура. Програма з корекційно-розвиткової роботи для підготовчого, 1–4 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів. 9. Булгакова Н. Ж. Вчити дітей плавати: навч. посіб. К.: Спортивна література, 2004. 120 с. 10. Бугович Н. А. Тренування юного. К.: Спортивна література. 2006. 110 с. 11. Іняєвській К. А., Нікітський Б. М. Тренування плавця. Посібник для тренерів. 12. Силантьев Д. О. Коррекция физического развития слабовидящих детей средствами плавания: дис... к.пед.н.: 13.00.03. Запорожский гос. ун-т. К., 2001. 273 с. 13. Навчальна програма предмету «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів для 1–4 класів.