

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ,
РЕАБІЛІТАЦІЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

*Збірник матеріалів
XI Всеукраїнської науково-практичної конференції*

28 – 29 листопада 2013 р.,
м. Луганськ

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2013

Веліканова Г. К., Горащук О. С. Методи фізичної реабілітації хворих з остеохондрозом	49
Галдун Т. И., Герасимова В. А., Лобко В. С. Уход за кожей – ключ к здоровью	52
Гончаренко М. С., Дяченко В. В., Дяченко А. В., Мельникова А. В., Носов К. В., Проненко А. Е. Исследование учебной нагрузки урока на учеников 2 класса средней школы № 18 г. Харькова	61
Горащук О. С. Інноваційні педагогічні технології у викладанні основ здоров'я	66
Грибоедова И. Ю. Рассмотрение некоторых особенностей проявления представлений об идеальной семье у студенческой молодежи	70
Дегтярьова Ю. В. Застосування нетрадиційної методикки корекції постави підлітків	74
Довгополова К. О. Формування комунікативної компетентності в майбутніх спеціалістів з туризмознавства	76
Донченко Е. В., Олешко Ф. П. Особенности обучения взрослых на областных курсах усовершенствования руководящих кадров учебно-методического центра гражданской защиты и безопасности жизнедеятельности Луганской области	79
Дяченко А. В., Дяченко В. В. Поняття стресу та його роль у сучасній системі навчання	84
Єфремова Н. Л., Трушина Т. Д. Культура здоров'я – засіб усебічного розвитку особистості	89
Загной Т. В. Інноваційні методи навчання плавання в дошкільному закладі	94
Іванчикова С. М. Фітнес-культура студентів вищих навчальних закладів	98

Т.В. Загной (Луганськ)

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ В ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Загной Т.В. Інноваційні методи навчання плаванню в дошкільному закладі.

У статті проаналізовано значення плавання для зміцнення здоров'я дитини, викладаються різноманітні інноваційні методи навчання плаванню дітей в дошкільному освітньому закладі.

Ключові слова: інновація, методи, діти, плавання.

Загной Т.В. Инновационные методы обучения плаванию в дошкольном учреждении.

В статье проанализировано значение плавания для укрепления здоровья ребенка, излагаются разнообразные инновационные методы обучения плаванию детей в дошкольном образовательном заведении.

Ключевые слова: инновация, методы, дети, плавание.

Вступ. Фізичний розвиток дітей дошкільного віку є основою різностороннього розвитку.

У період дошкільного дитинства в дитини закладаються основні навички з формування здоров'язоощадження, це найсприятливіший час для вироблення навичок, які в поєднанні з навчанням дошкільників методам вдосконалення і збереження здоров'я призведуть до позитивних результатів.

Одним з найважливіших засобів фізичного розвитку й оздоровлення дітей є заняття плаванням.

Купання, ігри та розваги на воді – один з найкорисніших видів фізичних вправ, вони сприяють оздоровленню дітей, укріплюють їх нервову систему. Тому чим раніше привчити дитя до води, навчити його плавати, тим повніше позначиться позитивна дія плавання на розвиток усього дитячого організму [3, 7].

Основними завданнями, які ставить педагогічний колектив дошкільного закладу, є зміцнення й охорона фізичного здоров'я дітей; формування навиків плавання; виховання в дітей стійкої мотивації на здоров'я та здоровий спосіб життя, на основі засвоєння ними знань про пріоритет здоров'я та механізми життєдіяльності організму людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню методики навчання плаванню та її вплив на фізичну активність і збереження здоров'я дітей присвятили свої праці Н. Булгакова, Л. Бородіч, Л. Вікулов, Г. Левін, Л. Макаренко, В. Нікітський, В. Платонов, З. Фірсов та інші. Автори зазначають, що заняття фізичними вправами, особливо плаванням, сприяють розвитку в дітей життєво важливих фізичних

якостей, виховують свідому дисципліну, здатність до активних самостійних та ініціативних дій.

Мета нашої роботи дослідити та проаналізувати інноваційні методи навчання плаванню дітей у дошкільному закладі.

Результати дослідження. Перш ніж перейти до розкриття питань, які стосуються безпосередньо плавання, дозвольте зупинитися на визначеннях «метод» та «інновації».

Під методами часто розуміють сукупність шляхів, засобів досягнення цілей, вирішення завдань освіти.

Термін «інновація» вперше з'явився в науковій літературі в ХІХ столітті й означав уведення деяких елементів з однієї культури в іншу. Таке його значення збереглося до цих пір в етнографії. Педагогічні інноваційні процеси стали предметом спеціального дослідження вченими приблизно з кінця 50 років на Заході та в останнє десятиліття в нашій країні. Спостерігається плутанина в таких поняттях як «нове», «новизна», «інновація», «інноваційний процес», які не такі прості й однозначні, як це здається на перший погляд [6].

Узагальнивши досвід сучасних освітніх закладів, пропонуємо наступне трактування терміну «інновація».

Інновація – це нововведення. У науковій літературі нововведення визначається як цілеспрямована зміна, що вносить у сферу впровадження нові стабільні елементи, які викликають перехід системи з одного стану в інший. Будь-яке нововведення пов'язане з оновленням. Проте не все нове дає завжди позитивний результат через наступні причини:

- нове не завжди є засобом вирішення актуальних для конкретної установи завдань;
- кожен новий засіб народжується в конкретних умовах і орієнтований на вирішення певних педагогічних завдань, які можуть не збігатися з особистими смаками й інтересами керівників установи;
- кожен новий педагогічний засіб має технологічну, пов'язану зі специфікою його використання сторону, і особистісну, яка дозволяє фахівцеві та керівникові установи шляхом прояву своїх індивідуальних якостей (професійної підготовленості, комунікабельності, емоційності, тощо) впливати на ефективність його засвоєння [1].

У дитячому садку, на заняттях плаванням, оздоровча спрямованість є пріоритетною і, вирішуючи головну задачу – забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей, ставимо за мету оптимально збільшити міру оздоровлення вихованців, розглядаючи басейн як одну з головних оздоровчих процедур в єдиній системі оздоровлення дітей у дошкільному освітньому закладі.

Плавання розглядається – як комплексний навик, що вимагає окремого відробітку кожного плавального елемента: затримка дихання, занурення, спливання, лежання, ковзання, робота рук, робота ніг, правильне дихання. А потім плавне поєднання вивчених вправ для придбання навичку плавання, застосовується метод багатократного повторення вправ у воді.

Методи вивчення плавання поділяються на три групи: наочні, словесні та практичні.

Наочні методи створюють чітке уявлення про предмет, що вивчається. Вони практично реалізуються за допомогою демонстрації способів плавання і різних вправ (для цього необхідний хороший демонстратор, кращий приклад – одноліток, який досконало володіє цими рухами або діями), а також показу фотографій, малюнків, плакатів, іграшок тощо.

Словесні методи включають пояснення, розповідь, порівняння, зауваження, вказівки, розпорядження, команди, підрахунок, аналіз (для старшого дошкільного віку). У роботі з малятами словесні методи мають бути дохідливими, доступними для розуміння малят; слід широко використовувати порівняння з рухами і діями, відомими дитячі.

Практичні методи — це метод вправ, вивчення рухів у цілому і по частинах, змагальний, контрольний [7].

У цій ієрархії методів навчання плаванню провідне місце займає ігровий метод. Ігри, як правило, повинні містити раніше вивчені дітьми елементи плавання і різні підготовчі до плавання вправи. У навчанні мають бути використані прості та доступні дидактичні посібники, різноманітні за формою, призначенням. Засвоєння різних рухів відбувається шляхом багатократного їх повторення. Кількість повторень повинна зростати поступово. Ураховуючи, що повторення рухів є одноманітною діяльністю і стомлює дітей, під час заняття потрібно пропонувати їм виконувати різні вправи.

Ознайомлення з новим навчальним матеріалом на суші важливе, оскільки час перебування дітей у воді обмежений, а водне середовище надзвичайно їх збуджує, унаслідок чого увага розсіюється, вони погано сприймають незнайомий матеріал. Але і зловживання великою кількістю вправ на суші спричиняє зниження уваги. Тому доцільно пропонувати дітям на суші 2–3 вправи, а потім займатися з ними у воді [5].

Які ж інноваційні методи, бажано вживати в дитячому садку на суші:

– ранкова гімнастика – система спеціально підібраних фізичних вправ і науково розроблених методичних положень,

направлених на вирішення завдань усебічного фізичного розвитку й оздоровлення дитини;

- елементи йоги на заняттях з фізичної культури дітей дошкільного віку (дитяча йога відрізняється тим, що всі вправи виконуються в ігровій формі);

- використання музично-ритмічних вправ у навчанні плаванню дошкільників. Ритміка відноситься до оздоровчих видів гімнастики і включає прості за технікою виконання фізичні вправи (загальнорозвиваючі, танцювальні), що виконуються під емоційно-ритмічну музику. Систематичні заняття ритмікою підвищують рухову активність дітей, формують уміння координувати і погоджувати рухи з темпом і ритмом музики, дають можливість за допомогою рухів виразити свої індивідуальні особливості, допомагають орієнтуватися в просторі;

- виконання загальнорозвиваючих вправ з різними предметами: гімнастичні палиці, обручі, м'ячі, вірьовки;

- фанк-аеробіка – для цього виду занять характерна особлива техніка рухів: пружиняча ходьба, вільніша пластика рук, акцентується на танцювальних і емоційних рухах [4].

Особливо важливий у навчанні плаванню показ вправ, які проводяться у воді. Не завжди діти відразу схоплюють правильне виконання нового руху. Тому його треба демонструвати багато разів як на одному, так і впродовж декількох занять. Краще всього показувати вправи безпосередньо перед їх виконанням, здійснюючи всі рухи правильно, чітко, легко і красиво, без напруги. Показ обов'язково повинен супроводжуватися доступними для дітей поясненнями. Розповідь, бесіда, пояснення, своєчасне зауваження стимулюють цілеспрямоване, свідоме опанування рухів [3].

Важливе місце в мисленні дитяти займає образ. У навчанні плаванню образні порівняння в назвах і поясненнях вправ повинні широко застосовуватися, вони допомагають створити реальні уявлення про підмет виконаної вправі, полегшують оволодіння ними. Природно, образ має бути зрозумілий дітям, інакше наслідування йому неможливе.

Під час плавання тренер використовує в своїй роботі наступні методи навчання дітей дошкільного віку: аквааеробіка, гідроаеробіка, гідропластика, фігурне плавання, синхронне плавання.

Аквааеробіка – це новий популярний вид фізичних вправ для тих, хто вміє і не вміє плавати. Однією з її особливостей є виконання вправ у горизонтальному і вертикальному положеннях тіла на глибокій і дрібній воді.

Під гідроаеробікою розуміємо виконання різних вправ у воді під музику з елементами плавання, гімнастики і хореографії.

Гідропластика дозволяє виконувати рухи у воді повільніше, плавно і ритмічно.

Фігурне плавання – складені з елементів хореографії комплекси з використанням акробатичних і гімнастичних комбінацій для побудови різних фігур у воді.

Синхронне плавання – один з видів спорту, який включає елементи художньої гімнастики, хореографії та плавання, розвиває гнучкість, формує правильну поставу [2].

Вищезазначені методи навчання плаванню свідчать про те, що об'єм фізичних навантажень і подальше їх збільшення й ускладнення під силу дітям і допомагають набути впевненості своєї сили, розвивають плавальні навички дітей.

У подальших дослідженнях ми плануємо розглянути методику навчання плаванню, необхідну для проведення занять з грудними дітьми.

Література

1. Беркаліев Т. Н. Инновации и качество школьного образования: научно-методическое пособие для педагогов инновационных школ / Т. Н. Беркаліев, Е. С. Заир-Бек, А. П. Тряпицына. – СПб. : КАРО, 2007. – 142 с. **2. Булгакова Н. Ж.** Водные виды спорта / Н. Ж. Булгакова. – М. : Академия, 2002. – 178 с. **3. Левин Г.** Плавание для малышей / Г. Левин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 96 с. **4. Петрова Н.Л.** Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. – М. : «Издательство ФАИР», 2008. – 120 с. **5. Платонов В. М.** Плавание / В. М. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 493с. **6. Професійна освіта : Словник : Навч. посіб. / Уклад. С.У.Гончаренко та ін.; за ред. Н. Г. Ничкало. – К. : Вища школа, 2000. – 380 с. **7. Фирсов З. П.** Плавать раньше, чем ходить / З. П. Фирсов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 143 с.**