

### ДИАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Ирина Лысак, Назаренко П.В.

*Винницкий национальный медицинский университет им. Н.И.Пирогова*

Розглянута цінність теоретичних знань в галузі фізичної культури для активізації пізнавальної діяльності студентів медичного вузу. У дослідженні використано дані теоретичного тестування студентів 1-го курсу. Доведено, що певна кількість студентів володіють високим рівнем теоретичних знань. Встановлено, що завдяки теоретичним знанням студенти можуть відповідально відноситися до особистого здоров'я.

**Ключові слова:** теоретичні знання, фізична культура, студенти, цінність знань.

### DIAGNOSIS OF THEORETICAL KNOWLEDGE IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS MEDICAL UNIVERSITY

Irina Lisak, Nazarenko P.

*Vinnitsa National Medical University. Pirogov*

In the article was considered the value of theoretical knowledge in the field of physical culture for enhancing the cognitive activity of students at medical university. In the study were used data from the theoretical testing of first-year students. It was proved that a certain number of students had a high level of theoretical knowledge about physical culture. Moreover, it was found that due to the theoretical knowledge students can responsibly concern to personal health.

**Key words:** theoretical knowledge, physical education, students, the value of knowledge.

### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У НЕСТАНДАРТНО ОБЛАДНАНИХ БАСЕЙНАХ

Ірина Маляренко

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Плавання є життєво прикладним навиком, який необхідний для подолання водних перешкод. Віддавна люди розуміли користь і важливість плавання як фізичної вправи і прикладної звички. Величезне значення води в житті первісної людини, необхідність виробничого освоєння цієї незвичної середовища зажадали від нього вміння плавати, щоб не загинути в суворій боротьбі за існування. З виникненням державного ладу вміння плавати стало особливо необхідним у праці і військовій справі [2]. Тільки в подальшому, з розвитком цивілізації, вміння людини плавати стало застосовуватися з метою фізичного виховання. Плавання є одним з найефективніших засобів зміцнення здоров'я й фізичного розвитку дитини [1]. Однак, у зв'язку з неналежним матеріально-технічним забезпеченням, відсутністю басейнів в м. Херсоні заняття з плавання часто проводяться у відкритих водоймах, нестандартних басейнах. З огляду на це наше дослідження є актуальним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел дозволив визначити, що на сучасному етапі більшість фахівців дотримуються думки про необхідність врахування психофізіологічних та морфофункціональних особливостей розвитку дітей в процесі фізичного виховання [3]. У дітей молодшого шкільного віку переважає мимовільна увага, їх приваблює все яскраве, незвичайне, нове і цікаве. Цю особливість слід враховувати і використовувати гру, як форму навчальної діяльності, яка викликає безпосередню цікавість [2]. Вивчення існуючих методик початкового навчання плаванню показало необхідність подальшої розробки системи навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку, з використанням існуючих методик.

Нами проаналізовано основні вимоги, які необхідно враховувати при початковому навчанні плаванню, які наведені в таблиці 1.

**Основні вимоги при початковому навчанні плаванню.**

Автори	К-ть дітей у групі	Глибина води (см)	t-води у водоймі х (°C)	t-повітря (°C)	Тривалість занять	
					На поч. (хв.)	В кінці (хв.)
Булгакова Н.Ж.	10	120	20-25	28-30	5	30-35
Васильєв В.С.	10	-	25 і >	27-30	5-10	30-35
Левін Г.А.	10-15	90 і >	24-25	27-30	5	30

**Мета дослідження:** дослідити структуру та зміст занять оздоровчим плаванням у нестандартно обладнаних басейнах та їх вплив на вміння плавати молодших школярів.

**Організація дослідження.** Для виконання завдань роботи був започаткований педагогічний експеримент, що проводився на навчально-тренувальних заняттях з плавання на базі Оздоровчого Комплексу «Затерянный Мир» у м. Херсон у період з вересня 2013 року по березень 2014 року. У обстежені прийняли участь 20 осіб віком 7-8 років, з яких було сформовано експериментальну та контрольну групи по 10 дітей молодшого шкільного віку в кожній з однорідними морфо функціональних показниками.

Нами були визначені існуючі умови проведення занять з навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку у нестандартно обладнаних басейнах (рис. 1).



Рис. 1. Вигляд нестандартного басейну.

Параметри нестандартного басейну: висота – 165 см/175 см; ширина басейну – 3м; Т води – 25-27° С

Заняття проводились 2 рази на тиждень тривалістю 50 хв. Особливістю проведення занять було відсутність підвідних та підготовчих вправ на суходолі у зв'язку з відсутністю спортивної зали з належним обладнанням, що не відповідають загально прийнятим методичним умовам.

У таблиці 3 наведено організаційно - методичні умови навчання плаванню молодших школярів у ОК «Затерянный Мир» не стандартними умовами у порівнянні з класичними (за Н.Ж. Булгаковою).

Всього було розроблено цикл занять (по 20 планів-конспектів) для експериментальної та контрольної групи. В таблиці 3 наведено структуру и зміст занять для експериментальної групи.

**Умови для проведення занять і навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку**

Умови для проведення занять з навчання плаванню	Методики		
	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	За Н.Ж. Булгаковою
Загальна кількість занять (дні)	10	10	35
К - ть занять на тиждень (дні)	2	2	3
Трив. заняття на поч. навч.(хв)	50		5
Трив. заняття в кінці (хв)	50		35-40
Нововведення	Застосування ігрового методу та віршованих промовок в кожній частині заняття відновлювальних вправ в основній частині.	Застосування ігрового і змагального методу в заключній частині заняття.	

**Виклад основного матеріалу.** Теоретичний аналіз визначеної проблеми дав змогу стверджувати, що плавання – один з небагатьох видів фізичного виховання і спорту, який різнобічно і гармонійно розвиває всі групи м'язів [1]. Молодшим школярам особливо корисно займатись плаванням, оскільки воно сприяє формуванню правильної постави. Крім того, воно вдосконалює механізми терморегуляції, сприяє розвитку органів кровообігу і дихання, підвищує імунні властивості, адаптацію до різних умов зовнішнього середовища [4].

Аналіз літературних джерел з теми дослідження засвідчив, що починати навчання основам оздоровчого плавання дітей слід в дошкільному та молодшому шкільному віці. [2].

Однією з особливостей організації занять оздоровчим плаванням є складання груп для занять. За даними літературних джерел група оздоровчого плавання повинна складатись не більш ніж з 15 дітей. Це значно підвищує ефективність заняття. Краще за все комплектувати групи, не розділяючи дівчат від хлопців, так як в тому віці вимоги до рухових навантажень і моторики при навчанні плавання не залежать від статі. [3].

Наступна особливість організації занять оздоровчим плаванням – це дотримання організаційно-гігієнічних умов їх проведення. Заняття з плавання проводяться в закритих басейнах і водоймах. Для навчання дітей використовуються басейни з рівним дном. Найкраща температура для занять оздоровчим плаванням становить 27<sup>0</sup>С.

Важливе значення для організації занять оздоровчим плаванням є дотримання техніки безпеки. Перш за все слід перевірити відповідність місця для занять, на кожному занятті проводити інструктаж з техніки безпеки. Під час занять вчитель повинен тримати в полі зору всю групу.

Заняття із оздоровчого плавання починається та закінчується на суші. Заняття складається з трьох частини - підготовчу, основну, заключну. Завдання підготовчої частини заняття присвячені організаційним питанням. До завдань основної частини заняття входять: засвоєння дітей з водою, вивчення і вдосконалення техніки плавання. У кінці основної частини заняття обов'язково проводяться ігри та розваги на воді на матеріалі вправ, засвоєних групою під час заняття. [1].

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Кожне заняття будується таким чином, щоб об'єм фізичного навантаження зростав у першій половині основної частини, а потім поступово зменшувався. Тривалість основної частини заняття залежить від підготовленості дітей, завдань заняття, температури води і повітря та займає 50-60% часу всього заняття. До завдань заключної частини заняття входять: поступове зниження фізичного навантаження та збудження організму, приведення організму у відносно спокійний стан, підведення підсумків заняття. Після виходу з води проводяться організуючі вправи. Добре організована заключна частина заняття підвищує у дітей впевненість у власних силах, бажання активно продовжувати заняття. Тривалість заключної частини заняття-5-10% усього часу.

Теоретичне дослідження дозволило розробити методiku початкового навчання плаванню молодших школярів, яка базується на застосування ігрового методу та віршованих промовок в кожній частині заняття відновлювальних вправ в основній частині [3].

Таблиця 3

### Структура та зміст занять оздоровчим плаванням дітей молодшого шкільного віку (ЕГ)

Мета	Зміст заняття	Дозування (хв.)
<b>Підготовча частина</b>		
<b>Ігри для освоєння з водою</b> Ігри цієї групи допоможуть дітям освоїтися з водним середовищем, відчуті її щільність, тобто переконатися в тому, що вода «тримає», подолати почуття страху, невпевненість у своїх силах, активують пізнавальну діяльність, сприяють підвищенню інтересу до занять плаванням.	«Море хвилюється», «Хто вище?», «Переправа», «Риби і мережа», «Карасі і коропи», «Хто швидше сховається під воду?», «Водолази», «Потяг до тунель», «П'ятнашки з поплавцем», «Гойдалки», «Дельфіни»	<b>10</b>
<b>Основна частина</b>		
<b>Ігри для навчання різним елементам техніки плавання</b> Беручи участь в грі, діти набувають здатність абсолютно точно виконувати необхідну вправу навіть за наявності відволікаючих (внутрішніх і зовнішніх) подразників.	«Фонтан», «Ромашка», «Плаваючі стріли», «Водяний млин», «Тягни-штовхай», «Гонки з дошками».	<b>30</b>
<b>Заклучна частина</b>		
<b>Ігри та розваги на воді</b> Цікаві ігри добре знімають стомлення після напружених занять у басейні і на суші	«Гонки на колах», «Водний волейбол», «Морський бій», «З донесенням вплав», «Утримає!», «Буксир».	<b>10</b>

Для визначення оцінки вміння плавати дітей на початку і в кінці експерименту, нами була розроблена система контрольних вправ та система п'ятибальної оцінки за наступними показниками:

1 - страх до води; 2 - занурення обличчя в воду; 3 - присідання у воді; 4 - стрибки у воду; 5 - затримка дихання у воді; 6 - вміння виконувати зірочку; 7 - вміння відштовхуватись і ковзати; 8 - вміння ковзати і працювати ногами; 9 - вміння ковзати і працювати руками; 10 - вміння плавати в координації. Максимальна сума балів 500 .

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Отримані результати вносилися до індивідуальних протоколів та опрацьовувалися за допомогою методів математичної статистики. Проведене дослідження показало, що впроваджена методика у заняття молодших школярів позитивно вплинула на вміння плавати всіх дітей, яки приймали участь у дослідженні.

На рисунку 2 представлено динаміку сумарних показників, що характеризують вміння плавати дітей експериментальної і контрольної групи на початку і в кінці експерименту.

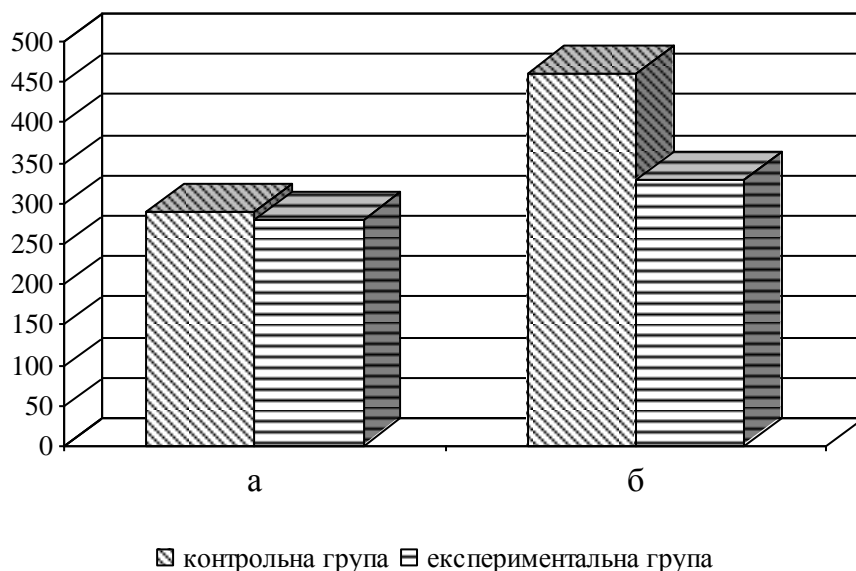


Рис. 1. Сумарний показник, що характеризує вміння плавати дітей на початку та в кінці експерименту (а - на початок експерименту б - в кінці експерименту)

На початку експерименту контрольна група впоралась на 290 балів експериментальна 280 балів, це свідчить про однорідність груп. Після циклу занять нами було проведено аналогічне тестування результати якого довели можливість навчання плавання дітей нестандартних умовах. Всі діти виконували тестові завдання з позитивним результатом. Але слід зазначити ефективність розробленої нами методики. Так, контрольна група по сумі тестів набрала 330 балів, а експериментальна 460 балів. Кращими показниками контрольних вправ з якими діти впорались виявились: подолання страху до води експериментальній групи він становить 46 балів у контрольній 34 бали, та вміння плавати в координації експериментальна група отримала 49 балів, а контрольна впоралась на 34 бали.

**Висновки:** Проведення дослідження підтверджує можливість навчання плаванню в нестандартних умовах, ми рекомендуємо розроблені схеми занять з використанням ігрового методу та віршованих промовок в кожній частині заняття шкільного віку, а запропонована методика навчання плаванню може використовуватися, як ефективна, у дошкільних закладах освіти та у тренерській практиці, а також для самостійних занять батьків з дітьми молодшого шкільного віку на відкритих та нестандартних водоймах.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей [Текст]: наглядное пособие для обучения плаванию детей 3 –5 лет /Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 32 с.
2. Энциклопедия упражнений в воде: [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.aif.ru/health/secrets/31878>. – Название с экрана

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

3. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения [Текст]: учебное издание /Е.Н. Карпенко, Т.П. Короткова, Е.Н. Кошкодан. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 48 с.
4. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В. Шиян. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 238 с.

### АНОТАЦІЇ

#### СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У НЕСТАНДАРТНО ОБЛАДНАНИХ БАСЕЙНАХ

Ірина Маляренко

*Херсонський державний університет*

В статті наводяться результати дослідження навчання оздоровчим плаванням молодших школярів. Особлива увага приділяється розробці змісту занять у нестандартно обладнаних басейнах.

**Ключові слова:** оздоровче плавання, молодший шкільний вік.

#### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НЕСТАНДАРТНЫМ ОБОРУДОВАННЫХ БАСЕЙНАХ

Ірина Маляренко

*Херсонский государственный университет*

В статье рассматриваются результаты исследования обучения оздоровительным плаванием младших школьников. Особенное внимание уделяется разработке содержания занятий в нестандартно оборудованных бассейнах.

**Ключевые слова:** оздоровительное плавание, младший школьный возраст.

#### STRUCTURE AND CONTENT OF STUDIES WELLNESS SWIMMING YOUNGER STUDENTS IN UNUSUAL EQUIPPED BASINS

Irina Malyarenko

*Kherson State University*

The article discusses the results of research training wellness swimming younger students. The special attention is spared to development of maintenance of employments in non-standard pools.

**Key words:** health swimming, midchildhood.