



Рис. 1. Динаміка результатів фізичної підготовленості школярів 10-11-річного віку

Висновки

Рухливі ігри різної спрямованості є ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей. При підборі рухливих ігор необхідно враховувати такі чинники: переважаючий прояв фізичних якостей; ланки тіла задіяні у грі; загальне фізіологічне навантаження; переважаючий вид рухової діяльності; місце гри на уроці фізичної культури; організація участі в грі. Разом з цим ефективність уроку фізичної культури підвищується, якщо поруч з ними зважати на вікові особливості дітей, їх фізичну підготовленість, кількість дітей, стать, місце для гри, кількість інвентарю, пору року.

Ференц Ю.

Науковий керівник – доц. Іваськів С.М.

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО ТА ЗМАГАЛЬНОГО МЕТОДУ НА ЗАНЯТТЯХ ПЛАВАННЯ З ПОЧАТКІВЦЯМИ

Плавання є важливою складовою фізичного виховання і відноситься до масових видів спорту. Вміння плавати необхідне кожній людині. Древні греки вважали, що вміння плавати так само необхідно як і вміння читати. „Він не вмів плавати, ні читати” - так говорили про неосвічену людину.

Вміння плавати - життєво важливий прикладний навик. Багато нещасних випадків трапляється на воді саме через те, що люди не вміють плавати. По даним ЮНЕСКО щорічно із кожного мільйона населення нашої планети, тоне близько 120 людей. Немалий відсоток цих нещастя припадає на дітей шкільного віку. Тому важливим завданням фізичного виховання є позбавити кожного учня страху до води, навчити його триматися на ній, та хоча б, пропливати невелику відстань. Той, хто вміє плавати завжди може прийти на допомогу товаришу та навчити плавати інших. Діти, які вміють плавати набагато легше адаптуються до несприятливих умов середовища та краще знаходять спільну мову з природою.

При початковому навчанні плаванню фахівці рекомендують максимально використовувати можливості рухливих ігор та естафет. Особливе місце мають ігри і розваги у воді при роботі з дітьми і підлітками. Ігри у воді роблять заняття плаванням більш емоційними та цікавими, а також допомагають залучити дітей до систематичних занять плаванням. Ігри і розваги у воді застосовуються на всіх етапах багаторічної підготовки плавців різного віку та різної кваліфікації.

Аналізуючи літературні джерела з піднятої теми, звернула увагу на те, що ігри на воді згадуються, в основному, як засіб розваги не враховуючи того що ігри та ігровий метод в цілому також можна використовувати і як засіб навчання (Булгакова Н.Ж., Онопрієнко Б.І., Булатова Б.Н. та інші).

Однак через труднощі, які виникають під час проведення занять (невідповідність умов, брак часу, прагнення до інтенсифікації тренувального процесу) навіть при навчанні плаванню дітей дошкільного віку, тренери застосовують лише основні вправи для оволодіння технікою або ставлять метуздійснити відбір обдарованих до плавання дітей і укомплектувати спортивні групи. Але форсування подій на початку відбору у зростанні спортивних результатів буде сумнівним, якщо дії дітей пов'язувати з обов'язковістю, без елементів гри. У примусових вправах залишається мало місця для творчості. Проте, частіше всього вчителі і тренери ДЮСШ на ігри та ігровий метод не відводять часу взагалі, вважаючи, що вони служать лише засобом емоційного впливу на дітей.

Тільки різнобічна підготовка, якою насичені ігри, створює руховий запас найрізноманітніших плавальних рухів. Тому ігровий метод у роботі з дітьми повинен зайняти провідне місце і при початковому навчанні плавання, і в спортивному вдосконаленні.

Організація і методи дослідження. Дослідження проводилось протягом 3 місяців в 2011 та 2012 році. У нашому дослідженні взяли участь учні Тернопільської КДЮСШ №2. Кількість обстежуваних – 80 дітей молодшого шкільного віку (40 учнів приймали участь у експерименті у 2011 році та 40 учнів у 2012 році). Заняття проводились 2 рази в тиждень. Учні були поділені по 20 чоловік у контрольні та експериментальні групи. Контрольна група, яка складалась із 20 чоловік у 2011 році та із 20 учнів у 2012 році займались по навчальній програмі ДЮСШ. Експериментальна група, яка складалась із 20 учнів у 2011 році та із 20 учнів у 2012 році, займалась за розробленою нами методикою.

Методика навчання включала 32 уроки. Кожне заняття складалось із двох частин: 45 хвилин у залі сухого плавання та 45 хвилин у воді, де через кожні 5 хвилин заняття проводилось тестування по освоєнні пройденого матеріалу.

Для дітей контрольної групи використовувалась традиційна методика навчання: загальноприйняті засоби, методи і методики. У програмі для експериментальної групи ми зберегли кількісний підхід: кількість годин на вивчення навчального матеріалу, кількість занять на тиждень і їх тривалість, але змінили засоби і методи навчання. У зміст експериментальної програми включені рухливі ігри у воді, які включають в себе елементи, що використовуються при освоєнні із водним середовищем, зануренням у воду з головою та видиху у воду, спливання і ковзання, роботі ногами та руками за допомогою яких досягається бажаний результат.

Педагогічний експеримент полягав у застосуванні розробленої методики навчання плавання із застосуванням ігрового та змагального методів та визначенні її ефективності. Рівень розвитку навичок плавання визначався методами педагогічного тестування і експертної оцінки.

Експериментальна методика формувалась на основі навчального посібника «Азбука плавання» Скалія О.В. Згідно поставлених завдань ми розробили та застосували методику ігрового і змагального методу при навчанні плаванню.

У методику тестування нами було включено шість тестів, які дозволяють визначити рівень формування навичок плавання:

ТЕСТ 1. «Знайомимось з водою»;

ТЕСТ 2. «Зануримось?»;

ТЕСТ 3. «Спливи і ковзай»;

ТЕСТ 4. «Працюй ногами»;

ТЕСТ 5. «Працюй руками»;

ТЕСТ 6. «Працюй як треба».

На кожному п'ятому занятті методики ми пропонуємо проводити тестування рівня оволодіння навичками плавання. Кожне тестування містить 5 практичних завдань. Переходити до вивчення наступного розділу рекомендуємо лише після успішного оволодіння попереднього, тобто при отриманні на тестуванні не менше 6 балів.

Результати дослідження. Після проведення 36 занять плавання, а також спеціальних тестувань на кожному 5-му занятті та в результаті обробки даних було виявлено, щопоказники експериментальної групи дітей перевищують показники контрольної групи. Якщо середнє арифметичне контрольної групи становить 24,6 балів, то середнє арифметичне експериментальної групи – 27,7 балів (2011 рік). Відповідно 26,2 бали у контрольної групи та 29,3 бали у експериментальної групи у 2012 році. Це свідчить про те, що методика навчання

дітей плаванню у 2012 році суттєво не відрізнялась від методики навчання дітей плаванню у 2011 році. Найменшу кількість балів було набрано у 2011 році контрольною групою у тесті «Зануримось?» - 109 балів, а експериментальною групою – у тому ж тесті і сума балів становить 130. Найменший показник у 2012 році був встановлений контрольною групою у тесті «Зануримось?» - 121 бал, а експериментально група – у тесті «Працюй руками» - 141 бал.

При визначенні достовірності по t-критерію Ст'юдента було взято показники суми балів шести тестів за 2011 – 2012 роки. Обчисливши ці дані, тобто знайшовши середнє арифметичне двох років, стандартне відхилення, стандартну помилку середнього арифметичного значення, а також визначивши середню помилку, ми знайшли t-критерій Ст'юдента для 2011 року який дорівнює 5,2, що є більшим за граничне значення 4.03 ($P < 0.01$) і свідчить про достовірність отриманих результатів, а у 2012 році t-критерій Ст'юдента становить 8,5, що також свідчить про отримання достовірних результатів.

Педагогічні спостереження показали, що учні експериментальної групи швидше звикали до води, відволікались від власних страхів, швидше адаптовувались у новому середовищі, швидше долали страх перед зануренням тіла у воду, страх перед невідомими відчуттями невагомості, страху перед зануренням під воду з головою. Звикши до того, що тіло перебуває у водному середовищі, діти досить швидко навчилися занурюватись у воду повністю. В учнів контрольної групи адаптація до водного середовища проходила довше, а страх перед зануренням у воду з головою долався складніше.

Спостереження за розділом плавання «Знайомимось з водою» показало, що дітям особливо сподобалось виконання вправи «Поплавок», «Зірочка» (на животі і на спині) та «Торпеда». Велика активність учнів проявилась в іграх «Карасі і коропа», «Морський бій», «Дзеркало», «Міна». Загальний інтерес і радість як в експериментальній, так і в контрольній групах навчання виявився, коли діти самостійно проплили на животі з дощечкою та на спині без дощечки, проплили свої перші дистанції, а навіть дехто і басейн (25 м) у розділі «Працюй ногами». У деяких учнів з'явилося відчуття страху перед глибиною, коли вони не відчули під ногами дна басейну. У розділі «Працюй руками» вправи виконувались із незначними труднощами, хоча усі учні експериментальної групи під час ігор не відчували через велику емоційну активність. В ігровій ситуації діти намагались проявити себе якнайкраще, не порушуючи правил гри та сумлінно виконуючи той чи інший елемент гри. Останній розділ навчання учнів плаванню – «Працюй як треба» - виявився для учнів найважчим.

На кожному п'ятому занятті проводилось тестування оволодіння навичками плавання дітей за завданнями тестів даних розділів. Тестування проходили без відомої дітей, щоб результати були достовірними.

Висновки.

Ігри та ігрові вправи з імітацією елементів техніки плавання на суші та у воді дають змогу дітям, по-перше, набути певних рухових навичок і підготувати до роботи у воді ті групи м'язів, що беруть участь у плаванні; по - друге, опанувати необхідні технічні дії в оптимальних умовах, по-третє, долати дискомфорт та боязнь до незвичного горизонтального положення тіла.

Найцікавішими іграми для дітей були: „Карасі і коропа”, „Морський бій”, „Дзеркало”, „Міна”, „Поезд і тунель”, „Фонтан”, „Гвинт”, „Моторні човни”, „Алфавіт Нептуна”, „Хто спритніший”.

У результаті апробації експериментальної методики відбулось зміни в результатах навчання плаванню дітей. Різниця в балах 2011 – 2012 років у експериментальної групи «Знайомимось з водою» становить – 2 бали; „Зануримось?” – 13 балів; „Спливи і ковзай” сума - 6 балів; „Працюй ногами” - 3 бали; „Працюй руками” – 8 балів; «Працюй як треба» - 16 балів. Найбільша різниця в балах відбулася: в експериментальної „Освоєння з водним середовищем” та „Занурення у воду з головок”. Найменший показники приросту в тестових завданнях: «Знайомимось з водою» та «Працюй руками». З значно зросли результати тестувань експериментальної групи 2012 року.

Дані результати свідчать про те, що застосування ігрового та змагального методів позитивно впливають на процес навчання плавання початківців, покращують його якість. Учні швидше пристосовуються до нових незвичних умов водного середовища, менш боляче долають вроджені та набуті страхи до води, занурення тіла, затримки дихання у воді, тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. – М.: ФиС, 1997. – 105с.
2. Вильне Курт. Плавание для начинающих: Пер. с нем. – М.: Знание, 1991. – №4. – с. 86-190.
3. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 520с.
4. М.С. Дубовис, Ю.О. Корот Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: Посібник для вчителя. – К.: Рад. Шк., 1991 – 144с.
5. Іваськів С.М. Теорія і методика викладання плавання. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. – Тернопіль, 2011. – 108с.
6. Корот Ю.О. плавцям-початківцям ігри та ігрові вправи на воді. Дошкільне виховання. – 1989. – №5. – с.59.
7. Кистяковський І.Ю. Рекомендації по методиці навчання дітей плавання. – М., «Физкультура и спорт». – 1976, вып.1 – с.46-52
8. Кистяковський І.Ю. Рекомендації по методиці навчання дітей плавання. – М., «Физкультура и спорт». – 1976, вып. 2 – с.47-55
9. Скалій О.В. Азбука плавання для дітей та батьків: Навчальний посібник. – Тернопіль.: Астон. – 2003. – 102с.
10. Шиян Б.М. теорія і методика фізичного виховання школярів, частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272с.

Сорока О.

Науковий керівник – Боднар Я. Б.

**ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ**

Виховання інтересу школярів до занять з фізичного виховання – одна з найскладніших проблем педагогіки та педагогічної психології. Досвід практичної діяльності вчителів свідчить, що системи управління пізнавальною діяльністю учнів є важливим. Потреба у наукових розробках цієї проблеми визначається також відсутністю досліджень, самостійним предметом яких є проблема управління діяльністю учнів у процесі навчання, а також потребами педагогічної практики, у якій не знаходять реалізації як загальна теорія управління, так і теорія пізнавальної діяльності та пізнавальних процесів, що позначається на продуктивності роботи як учнів, так і вчителів.

Пізнавальний інтерес як важливе особистісне утворення та характеристика навчального процесу завжди у центрі уваги педагогів. Сьогодні він розглядається як рушійна сила активізації навчання, розвитку пізнавальної активності учнів, важливий напрям підвищення ефективності навчальної діяльності. На даний час змінилися соціальні чинники, так і особливості сучасного стану системи освіти, педагогічної науки в Україні. За таких обставин підвищується значення теоретичних аспектів розвитку пізнавального інтересу з урахуванням потреб сьогодення [4].

Аналіз літератури з проблеми виховання у школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою показав, що спеціальних досліджень у такому її формулюванні не було. Ставлення школярів до занять фізичною культурою вивчалось в основному в комплексі з іншими проблемами. Це призвело до того, що й до цього часу залишається не визначеним місце позитивного ставлення до занять фізичною культурою в мотиваційній сфері школярів. Не були вивчені умови підвищення ефективності роботи шкіл з формування в учнів компонентів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Залишається не до кінця вивченою й вікова динаміка позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою та його вплив на фізичну підготовленість підлітків [5].

На сучасному етапі розвитку шкільної освіти проблема активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів набуває важливого значення. Виконання такого роду завдань стає можливим тільки в умовах активного навчання, яке стимулює розумову діяльність учнів. Активне навчання, яке здійснюється за допомогою відповідних традиційних методів, прийомів і засобів та організаційних форм навчання, сприяє формуванню пізнавального інтересу до здобуття знань та до навчальної діяльності.

За цих обставин інтерес є одним з найважливіших стимулів до вчення та пізнання нового, оскільки під його впливом розвивається інтелектуальна активність, удосконалюється пам'ять,