

**Grabyk N., Romanushun T., Masura O. *Modern winter sports and entertainment - as a sport for all.***

**Abstract.** To overcome the negative tendency to decrease motor activity in winter, it is possible to involve the population in various winter sports and entertainment. The article describes traditional and new, unusual winter sports and entertainment.

**Keywords:** winter sports, winter entertainment, unusual, motor activity in winter.

## **РОЛЬ І МІСЦЕ ГРИ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПЛАВАННЯ**

*Степан Іваськів*

*Тернопільський національний університет імені Володимира Гнатюка*

Методичні розробки сучасних фахівців в області плавання [2,5 і ін.], містять необхідні відомості про планування, структуру, методику початкового навчання плаванню. Велика увага приділяється послідовності навчання плавальним навичкам, опису завдань, що вирішуються у всіх частинах окремого заняття. Хоча в теорії і методики фізичного виховання велике значення приділяють ігровому методу навчання, у програмах початкового навчання плаванню, що використовуються в ДЮСШ, а також у багатьох підручниках і навчальних посібниках з плавання цьому методу приділяється недостатньо уваги. У цьому зв'язку метою цієї статті є показати роль і місце гри у навчальному процесі з плавання.

Аналіз науково – методичної та спеціальної літератури, а також досвід практичної роботи тренерів з плавання показує, що оживити процес навчання дітей плаванню, піднести його на якісно новий рівень допомагає застосування ігрових форм у спортивній роботі. Застосування ігрового методу багато в чому може покращити, раціоналізувати, а нерідко й пришвидшити процес досягнення заповітної мети, оживити навчально-тренувальний процес, допомогти у вирішенні цілого ряду спеціальних завдаць. Тренувальний ефект, що виникає при використанні ігрового методу, обумовлюється конкретними психофізіологічними механізмами, які призводять до виникнення під час ігрової діяльності емоційного фону, пов'язаного з приємною розумовою та фізичною діяльністю. Характерною особливістю дітей усіх вікових груп є емоційність і допитливість, прагнення перевірити, випробувати свою силу і спритність, бажання фантазувати, відкривати таємниці і прагнути до чогось незвичайного, далекого і прекрасного. Гру не дарма називають королевою дитинства, бо без неї дітям жити невесело, нецікаво. Гра є засобом багатогранним. Це і самостійна діяльність, що сприяє всебічному розвитку особистості, і засіб формування та згуртування колективу, і метод організації інших видів діяльності, емоційний стан, і засіб спілкування [3,4,5].

Однією з найбільш цікавих та корисних форм роботи з плавання є рухливі ігри. Рухливі ігри у воді є також надзвичайно важливим засобом навчання у плаванні, адже природна потреба в рухах у дітей реалізується, насамперед, через ігрову діяльність. Під час занять і відпочинку можна використовувати різні розваги як засоби розв'язання цілого ряду педагогічних завдань у навчально-виховному процесі з плавання. Ігри у воді цікаві і корисні, і якщо їх правильно застосовувати, розвивають в учнів багато важливих якостей і навичок.. Велика емоційність ігрової ситуації поживляє роботу з ними, сприяє заохоченню їх до систематичних занять плаванням. Ситуація, яка створюється під час ігор та розваг у воді, при вмілому і активному керівництві з боку викладача сприяє розвиткові в учнів високих морально – вольових якостей: почуття колективізму, товарищескості, взаємодопомоги, відповідальності за свої дії. Будь-яка гра чи ігрова вправа передбачає дотримання гравцями певних нескладних правил, завдяки чому вони стають більш організованими та дисциплінованими. Крім того, намагаючись грати за правилами, малюки привчаються діяти злагоджено й допомагати один одному. Бажання краще виконати ігрове завдання спонукає до виявлення сміливості, винахідливості, активності. У процесі гри організм учнів зазнає великого фізичного навантаження. Проте, внаслідок високої емоційності і захоплення грою, учні легко переносять підвищені навантаження і виконують вправи, які в неігрових

## **Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)**

---

обставинах вони б виконати не могли [5]. Включаючи в урок рухливі ігри, естафети, ми підвищуємо інтерес дітей до занять, покращуємо їх емоційний стан. Однак будь - яка гра зазвичай збуджуючи діє на психіку дітей. Тому, педагогу, в процесі гри, необхідно уважно спостерігати не тільки за фізичними навантаженнями, що отримують діти, але і за їх емоційним станом. Незалежно від ходу та результату гри необхідно привчати дітей поважати переможених, зберігати гарні відносини між нещодавніми суперниками, виховувати нетерпимість до зазнайства і грубощів. При розподілі ролей бажано, щоб всі учасники виконували різноманітні ігрові функції і побували ведучими та втікаючими, капітанами і рядовими гравцями. Ігри та естафети, що можуть пропонуватися багатьом знайомі. Їх можна успішно проводити і з новачками, і з тими що вміють плавати, починаючи з першого заняття. Підготовлені учасники замість ходьби та бігу по дну басейну чи водойми пропливають запропоновані відрізки дистанції, грають на невеликій глибині. Що стосується естафет, то це командні змагання з почерговими діями учасників. Їх можна, також, проводити з тими що не вміють та вміють плавати. Учні які не вміють або погано плавають грають на невеликій глибині. Їм рекомендуються ігри з ходьбою і бігом по дну басейну, чи водойми з передачами м'яча. Добре плаваючі діти знаходяться на більшій глибині і виконують більш складні завдання [1,3,5]. На заняттях з плавання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку частка імітаційних ігрових вправ і рухливих ігор становить 80 - 90 відсотків від загального обсягу. Щоб запобігти перевтомі, важливо вміло дозувати час для вправ та ігор. Зазвичай, для цього враховують попередні психофізичні навантаження на дитячий організм, час занять і складність запропонованих рухів [4].

Ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації дитячого колективу. Через ігрову діяльність дитина входить у світ знань, на позитивному емоційному тлі починає вивчати азбуку науки, оволодіває духовними цінностями. У грі моделюється свого роду мікро суспільство, в рамках якого діти одержують початкову підготовку в галузі суспільної поведінки. Граючись, діти відчують радість від (реалізації своїх фізичних і розумових сил), що є невід'ємною умовою розвитку.

Особиста рухова участь у грі допомагає педагогу скоротити відстань між собою і дітьми. Вихователі-майстри володіють ігровими ситуаціями, які дозволяють їм увійти в духовний світ учнів, направити їх ініціативу і творчу активність у потрібне русло. Платон розглядав гру як умову цілеспрямованого спостереження за дітьми, коли для вихователя розкриваються здібності, інтереси, якості їх особистості, які залишаються прихованими за інших обставин. Зрозуміти природу ігрового методу можна на основі розуміння суті гри, тому що для нього притаманні ознаки, характерні для ігор, але набагато ширші від останніх за формами реалізації. Не використавши жодної відомої гри, можна провести всі заняття ігровим методом. Характерною оцінкою методу є сюжетна організація рухової діяльності. Сюжет визначає змістовну канву поведінки і взаємодії тих, хто виконує тренувальне завдання. Виконання навчально-тренувальних завдань ігровим методом слід розглядати як систему різноманітних рухових дій, які виконуються у межах прийнятих правил.

Практично будь яку фізичну вправу можна виконати ігровим методом.

Підвищене емоційне тло виконання навчальних завдань ігровим методом сприяє адаптації учнів до тренувальних впливів. Захоплюючись сюжетом, учні можуть без перевтоми виконати набагато складніші завдання, ніж іншими методами. Водночас надмірне збудження під час гри може спричинити травми, функціональні перенапруження в осіб, що мають вади в діяльності серцево-судинної системи, фізично слабо розвинених та літніх людей.

Відкриваючи зелену дорогу ігровому методу, важливо пам'ятати, що гра — серйозна справа. У процесі гри в дітей розвиваються рухові якості, формуються навички і ставлення до інтересів інших дітей, усього колективу, виховується почуття справедливості, чесності і взаємоповаги [1, 5].

При використанні ігрового методу в роботі з дітьми актуальним є й аспект дозування навантаження. Дитина молодшого шкільного віку краще, ніж дорослі, визначить, скільки її стрибати і бігати. Це закладено в її природі. Така регуляція своєї рухової активності в дітей постійна. Коли вони втомлюються, то самі намагаються або відпочити, або змінити характер рухів [4,5]. Звідси важливий педагогічний висновок: не треба дитину стримувати, перешкоджати їй гратись, рухатись, розвиватись. У народі кажуть: «Де гра, там і радість!». Те, що звичайній, у неігровій ситуації для дитини нудне, неприємне і стомлююче, у грі завдяки її емоційній привабливості, долається успішно й легко. Розумно організована гра є дійовим методом формування важливих рис особистості: дисциплінованості кмітливості, винахідливості, сміливості, витривалості, спритності, рішучості, наполегливості, організованості, стриманості. Гра вчить зосереджувати зусилля, керувати собою, бути точним, дотримуватись правил поведінки, діяти з урахуванням вимог колективу [1,4].

Жваві ігри на заняттях плаванням в кращому разі проводять в заключній частині (ігри - розваги). Не заперечуючи останнього, ми однак, не повинні забувати, що рухливі ігри є одними із основних засобів навчання плаванню, виховання особистих якостей у дітей, прекрасним стимулятором їхньої пізнавальної і рухової (в даному випадку — плавальної) активності. Гра – це природна потреба дитини, уміле задоволення якій дозволяє проводити заняття на високому емоційному рівні і успішно вирішити навчальні завдання [3].

Застосування ігор в значній мірі поліпшує і прискорює процес навчання і разом з тим поживляє його. Гра створює атмосферу здорового змагання, що примушує не просто механічно повторювати розучувані рухи, а активно мобілізувати весь руховий досвід дитини, усвідомлювати те що таким чином вона добивається все кращого і кращого їх виконання.

Завдяки ігровій діяльності у воді дитина всебічно розвивається: зміцнюється її нервова, серцево-судинна і дихальна системи, формується правильна постава, гармонійно розвиваються фізичні якості, функції всіх інших органів і систем організму, підвищується опірність простудним захворюванням, вдосконалюється пізнавальна діяльність тощо.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Дубовис М.С., Короп Ю.О. Ігри та ігрові вправи для початкового навчання плавання: Посібник для вчителя. – К.: Рад.шк., 1991. – 142с.
2. Іваськів С.М. Плавання з методикою викладання: Навч. посібник для студ. фак. фіз. виховання та вчителів фіз. культури. – Тернопіль: ТДПУ, 2010. – 107с.
3. Онопрієнко Б.І. Ігри та розваги на воді. - Київ: Здоров'я, 1977. – 104с.
4. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду : Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.
5. Спортивное плавание : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и туризму / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: ФОН, 1996. - 429 с.

**Анотація.** У статті обґрунтовано важливість широкого використання ігрового методу у навчально-тренувальному процесі з плавання. Ігровий метод має бути провідним у групах початкового навчання і займати належне місце у навчально - тренувальних і групах спортивного вдосконалення.

**Ключові слова:** Плавання, навчання плавання, навчальний процес, ігровий метод, рухлива гра, ігрова діяльність, інтерес до занять, емоційний стан, виховання.

**Ivaskiv S. The role and place of play in the learning process of swimming.**

**Abstract.** The article substantiates the importance of widespread use of the game method in the training process in swimming. The game method should be leading in the elementary education groups and should take a proper place in the training and sports improvement groups.

**Keywords:** Swimming, swimming training, learning process, game method, moving game, game activity, interest in employment, emotional state, education.