

## 6. Використання новітніх інформаційних технологій у фізичному вихованні, спорті і здоров'ї людини

### ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ ПЛАВАННЯ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

Долинська Т. В.<sup>1</sup>, Пелепчук О. С.<sup>2</sup>

Гімназія № 1<sup>1</sup>, Університет Ушинського<sup>2</sup>, Одеса, Україна

**Анотація.** Розглядається компетентністний підхід до фізичного виховання, який базується на впровадженні сучасних інноваційних уроків з окремих дисциплін фізичної культури на прикладі уроків з плавання.

**Ключові слова:** середня школа, здоров'язбереження, інновації, плавання.

**Актуальність.** Однією із проблем сучасної школи є та, що вона недостатньо використовує великі можливості фізичної культури до формування навичок здорового способу життя дітей та підлітків. У школярів не відпрацьовано засіб творчого використання знань, вмінь і навичок для підтримки високого рівня фізичної та розумової працездатності, показників здоров'я, самостійних занять.

Виходячи з цього, опорна школа, якою є гімназія № 1 міста Одеси, розробила компетентністний підхід до фізичного виховання, в якому одним з основних принципів є принцип здоров'язберегаючого напрямку фізичної культури, який ми розуміємо ширше, ніж загальноіснуюче положення «фізкультурно-оздоровча робота». Цей підхід базується на впровадженні сучасних інноваційних уроків з футболу, гімнастики (фітнесу), плавання, баскетболу. Методичні розробки з цих уроків були запропоновані вчителям фізичної культури інших шкіл для активного застосування.

**Основна частина.** Зайняття плаванням та проведення дозвілля на воді є дуже важливим чинником здорового способу життя, оптимальним видом рухової активності для кожної людини незалежно від віку і статі, ефективним лікувально-профілактичним засобом та життєво необхідним навиком. Проте, щорічно в Україні на воді гине біля 2500 людей, з яких більше 10 відсотків – діти до 14 років. Причиною загибелі людей на воді в багатьох випадках є

невміння плавати та відсутність навичок знаходження у водному середовищі. Для порівняння – у Німеччині з населенням біля 80 млн. осіб кількість загиблих на воді становить до 1500 щорічно, включаючи трагічні випадки з туристами за кордоном.

В Україні вміють плавати менше 10-ти відсотків населення. Навички плавання мають тільки троє з десяти молодих людей призовного віку. Державні тести з плавання не можуть скласти більше 80% учнівської та студентської молоді. Невміння плавати значно обмежує можливості повноцінного життя та активного відпочинку громадян. Переважна більшість громадян України не має можливості займатися лікувально-оздоровчим плаванням за призначенням лікарів. Лише 0,12 відсотку громадян займаються плаванням в оздоровчих групах і секціях. При цьому незахищені версти населення позбавлені можливості відвідувати плавальні басейни через їх брак та високу вартість послуг.

За наявністю площі води у плавальних басейнах із розрахунку на 10 тис. осіб населення Україна поступається Японії у 33, Італії – у 8,4, Росії – у 1,1 рази. Крім того, незадовільний технічний стан плавальних басейнів мало приваблює для їх відвідування, зменшує можливості надання додаткових послуг в таких закладах. Проблеми розвитку масового плавання негативно впливають на пошук талановитих дітей – резерву національної збірної команди України з цього стратегічного олімпійського виду спорту.

У програмі з фізичної культури варто застосовувати різноманітні загально-розвивальні вправи, котрі виконуються на суші для засвоєння практичних навичок спортивного плавання. Також треба рекомендувати ці заняття усім дітям з порушенням постави для створення «м'язового корсета». На уроці вчитель повинен використовувати інтегрований підхід до проведення занять, контролюючи й оцінюючи фактичне оволодіння навичками. В ході вивчення техніки плавання відбувається всебічний фізичний розвиток і вдосконалення таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, витривалість, швидкість, спритність.

Навчання по запропонованій системі забезпечує перехід на новий, більш високий, рівень розвитку учнів. Це означає, що в їхньому фізичному розвитку також відбуваються істотні зміни. Навчання плаванню підвищує рухову активність учнів, зміцнює

здоров'я, загартовує організм, прищеплює стійкі гігієнічні навички. Крім зміцнення здоров'я та прилучення учнів до здорового способу життя на заняттях з плавання, учні мають змогу зняття перевтоми, психологічної та емоційної напруги.

На заняттях з плавання учні одержують можливість не тільки ефективно засвоїти техніку спортивного плавання, але й привити життєвоважливі навички по наданню допомоги постраждалому, оцінити свої труднощі і навчальні досягнення, краще зрозуміти себе і навколишніх, зайняти правильну позицію в колективі.

При навчанні плаванню на своїх уроках в гімназії № 1 міста Одеси вирішуються такі основні завдання: зміцнення здоров'я загартовування організму, прищеплення стійких гігієнічних навичок; вивчення техніки плавання і оволодіння життєво необхідними навичками плавання; всебічний фізичний розвиток і вдосконалення таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, витривалість, швидкість, спритність; ознайомлення з правилами безпеки на воді і обладнання прийомами надання допомоги постраждалому; виховання моральних якостей.

Від віку та фізичної підготовки залежать дозування та навантаження, методика викладання, а також швидкість освоєння навчального матеріалу. Швидше всіх вчать плавати діти 10-13 років. Це наочно показує річний шкільний табір, де за одну тільки зміну (21 день) не вміючі плавати діти навчаються триматися на поверхні води і пропливати невелику відстань. За дві зміни діти навчаються пропливати 25 м вільним стилем та 25 м на спині.

Навчання плаванню проводилося у формі групових занять. Такі заняття більш ефективні, їм притаманний елемент змагань. Приклад товаришів допомагає тим, що не вміють триматися на воді, побороти страх та невпевненість у своїх силах. Але займаючись з групою, враховуються не тільки індивідуальні особливості кожного учня, але й також його особливі здатності до плавання. У зв'язку з тим, методика вивчення плавання будується на поєднанні групового та індивідуального підходу к тим, хто займається плаванням.

Для слабких дітей передбачені додаткові індивідуальні заняття. Завдяки послідовній планомірній роботі, протягом року ці діти поліпшили свої показники (рівень розвитку фізичних якостей та загального фізичного розвитку).