

**Олексій ЛИТОВЧЕНКО,
Дарина ПОЛЬГУЙ, Григорій ЛИТОВЧЕНКО**

Ігри на воді як один із дієвих засобів подолання одноманітності повторення плавальних рухів

*Чернігівський національний педагогічний університет
імені Тараса Шевченка (м. Чернігів)*

Анотація. Цікавий зміст гри, її конкретність, короткий строк для досягнення мети відповідають дитячому віку більше, ніж одноманітне повторення плавальних вправ. Ігри на воді – улюблена розвага дітей. Їх використовують у навчанні й тренуванні з плавання. При правильному застосуванні і виборі гри вони сприяють вирішенню важливих педагогічних завдань.

Ключові слова: емоції, рухова активність, типи ігор.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.

Плавання – один із найцінніших видів фізичних вправ. Насамперед тому, що вміння плавати може зберегти життя людині, коли вона з якоїсь причини зненацька опинилася на глибокій воді, або врятувати людину, яка тоне. На відміну від інших фізичних вправ, плавання має свої особливості:

Перша особливість полягає в тому, що плавець виконує рухи в умовах водного середовища, в якому тіло перебуває у завислому стані. Таке положення тіла збільшує рухові можливості людини та сприяє їх розвитку.

Другою особливістю є відносна невагомість тіла (зменшується на 75 – 80 %) [1] за рахунок випитовхувальної дії води. Відносна невагомість тіла у воді розвантажує опорний апарат й сприяє природному розвитку організму людини (особливо дітей).

Третьою особливістю плавання є горизонтальне положення тіла при виконанні плавальних рухів. Робота внутрішніх органів (серця, легень, печінки тощо) при такому положенні тіла під час циклічних рухів значно полегшується. Ці особливості мають велике значення у фізичному вихованні дітей і підлітків. Плавання – чудовий засіб

активного відпочинку (за умов дотримання правил техніки безпеки та вміння плавати) [2]. У багатьох країнах світу воно визнано одним із масово-оздоровчих засобів поряд з такими фізичними вправами, як ходьба, біг, лижний спорт, туризм [3].

Вода має нижчу температуру, ніж тіло людини, тому це сприяє загартуванню людини. Топкі струмки води злегка масують поверхню тіла, збуджують периферичні нервові закінчення та судини.

Мета дослідження полягає в акцентуванні уваги на значенні ігор на воді як рекреаційного впливу на організм людини.

Результати досліджень. Ігри на воді для дітей різного віку мають низку характерних відмінностей. Діти дорослішають, їхні інтереси стають різнобічними, а ігри – змістовнішими.

Рухова активність – це невід’ємна частина способу життя, і поведінка дітей залежить від організації фізично-виховних морфофункціональних особливостей організму, що росте, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять.

Упродовж життя людини, рухова активність відіграє різну роль: у дитячому віці вона визначає нормальний фізичний розвиток організму, сприяє повній реалізації генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме в період розвитку дитячий організм найбільш чутливий до впливу різноманітних несприятливих чинників зовнішнього середовища, зокрема й до обмеження рухової активності.

Як свідчать багаторічні спостереження (В. В. Кириченко, Б. Й. Оноприєнко, Т. І. Осокіна, Л. М. Шульга), ефективним засобом оздоровлення є фізичні вправи у воді (плавання, ігри), у прохолодній (від +17 °С до +20 °С) і теплій (від +21 °С до +26 °С) воді, що позитивно впливає на рух крові по судинах.

Завдяки різноманітним рухам у воді всебічно розвивається і зміцнюється нервова, серцево-судинна і дихальна системи. Формується правильна постава, гармонійно розвиваються фізичні якості, функції інших органів і систем організму, удосконалюється пізнавальна діяльність тощо.

Природна потреба в рухах виявляється насамперед у грі. При правильному мотивуванні її можна спрямувати на розв’язання різноманітних педагогічних завдань. Ігрова діяльність завжди має активний

характер, і поставлене завдання виконується, як правило, з повною віддачею сил. Хоча ігри на воді не завжди мають спортивне спрямування, проте для більш ефективного їх проведення потрібно дотримуватися певних правил. У найскладніших діях, якщо вони є умовою гри, зберігається прагнення до перемоги, що обов'язкове для дитини в її майбутній спортивній діяльності.

Гра – найдоступніший, природний метод активізації навчального процесу, який приносить задоволення, створює добрий настрій, сприяє удосконаленню в техніці спортивних видів плавання (для плавців), налагоджує контакт між педагогами та учнями.

Під час проведення ігор потрібно враховувати і заохочувати ініціативу учнів, оскільки часто при появленні правил гри вони вносять раціональні додатки і зміни. Подібну творчість необхідно підтримувати. Це виховує в дітей ініціативне, обдумане, свідоме відношення до гри, дисципліну їх.

Введення до змісту уроку з плавання рухливих ігор сприяє підвищенню зацікавленості дітей до занять, поліпшує емоційний стан. Проте будь-яка гра, зазвичай, збуджує психіку дітей. Тому керівнику (вихователю, вчителю, треперу) в процесі гри потрібно бути уважним, контролювати не лише фізичне навантаження, яке отримують діти, але й їхній емоційний стан. Бажаємо щоб в шкільному розкладі урок з плавання був останнім.

На заняттях з плавання використовуються ігри трьох типів: прості ігри, ігри з сюжетом і командні. Прості ігри містять елементи змагань і не потребують попереднього роз'яснення. Елемент змагання пробуджує спробу виконати завдання найкраще, сприяє підвищенню емоційності занять, підвищує зацікавленість до них.

Ігри з сюжетом – головний навчальний матеріал на уроках плавання з дітьми молодшого шкільного віку. Після того, як учні освоїлись у воді, можна вводити в зміст уроку ці ігри. Якщо гра з сюжетом важко засвоюється, її потрібно провести на суші.

Командні ігри проводять на заняттях з дітьми середнього і старшого віку. Під час гри важливо дотримуватися правил. Після закінчення гри потрібно обов'язково визначити переможців та найкращих гравців.

Гра проводиться в кінці основної частини уроку. Вибір гри залежить від завдань уроку, температури повітря і води (якщо гра проводиться не на відкритому водоймищі), віку гравців і їхньої підготовленості. У грі повинні брати участь всі учні. У гру необхідно включати тільки ті вправи, які відомі і засвоєні дітьми.

Незалежно від ходу і результату гри, потрібно привчати дітей поважати переможених, зберігати товариські стосунки між педагогами суперниками.

Цікавий зміст гри, її конкретність, короткий строк для досягнення мети відповідають дитячому віку більше, ніж одпоманітне повторення певних рухів. Ігри використовують у навчанні й тренуванні з плавання.

Різноманітність сюжетів ігор, безперервна зміна умов і різних вияв емоцій гравців розвивають здібність критично мислити й контролювати свої дії та емоції. Це має дуже важливе значення в їх спортивній діяльності надалі. Колективні ігри – це як вступна лекція для дитини про суспільні стосунки для дорослого життя. Досвідчений педагог дбайливо й уміло коригує поведінку учнів.

Хоча ігри на воді не мають суто спортивного значення (крім водного поло), однак вони створюють передумови до психічних і фізичних зусиль, характерних для спортивного плавання. Правильний вибір гри, відповідно до поставлених педагогічних завдань, дає змогу вчителю спрямувати її на вдосконалення фізичних і психічних якостей, які властиві спортивному плаванню.

Заняття фізичними вправами (у тому числі й ігри на воді) будуть приносити користь, якщо їх дозування буде оптимальним відповідно до статі і рівня фізичної підготовленості учнів. Занадто мале навантаження, як правило, не сприяє підвищенню функціональних можливостей виконання основних рухових якостей.

На основі викладеного матеріалу можна зробити **висновки**, що застосування ігор на воді на заняттях з дітьми будь-якого віку приносить позитивний результат в засвоєнні дітьми завдань уроку.

Перспективи подальших досліджень можуть полягати в ефективному застосуванні ігор на воді з дітьми різного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г.П. Плавання. Прикладні аспекти : навч. посіб. / Г.П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 157 с.
2. Литовченко Г.О. Плавання : навч. посіб. / Г.О. Литовченко. – Чернігів : ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2008. – 200 с.
3. Литовченко Г.О. Ігри та ігрові вправи на воді / Г.О. Литовченко, Д.В. Гричик. – Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2013. – 211 с.