

ІННОВАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ДО НАВЧАННЯ З ПЛАВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У СИСТЕМІ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У даній науковій статті представлено створення інноваційного підходу експериментальної технології навчання з плавання у системі шкільного фізичного виховання для молодших школярів.

Ключові слова: *інноваційний підхід, плавання, навчальний процес, методи навчання, експериментальна технологія.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Одним із шляхів модернізації освітньої системи України постає впровадження у навчальний процес шкільного фізичного виховання інноваційних педагогічних технологій і методів навчання. Інновації (італ. *innovazione* – новизна, нововведення) – нові форми організації діяльності і управління, нові види технологій, які охоплюють різні сфери життєдіяльності людства. Педагогічну інновацію розглядають як особливу форму педагогічної діяльності і мислення, які спрямовані на організацію нововведень в освітньому просторі, або як процес створення, впровадження і поширення нового в освіті. Інноваційний процес в освіті – це сукупність послідовних, цілеспрямованих дій, спрямованих на її оновлення, модифікацію мети, змісту, організації, форм і методів навчання та виховання, адаптації навчального процесу до нових суспільно-історичних умов.

У сучасних умовах природних і економічних катаклізмів разом із життєво необхідними руховими навичками ходьби, стрибків тощо, необхідність навчання плаванню є актуальною. Проте нині плавальна підготовленість населення залишається ще дуже низькою. В умовах дефіциту басейнів, великого числа дітей, підлітків, молоді, що не вміє плавати, і нещасних випадків на воді є соціальна проблема з пошуку, розробці і впровадженню сучасних, ефективних технологій, що дозволяють поліпшити процес навчання з плавання. Проблема оптимізації програмно-методичного забезпечення навчання молодших школярів плаванню розглядалася [1, 2, 3, 4, 7]. Але прикладний аспект плавальної підготовки школярів вивчений недостатньо, що свідчить про актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Д.С. Мазоха та Н.І. Опанасенко зазначають, що педагогічна професія вимагає особливої чутливості до постійно оновлюваних тенденцій суспільного буття, здібності до адекватного сприйняття потреб суспільства і відповідної корекції навчально-виховної діяльності. Особливу значущість має ця здібність за теперішньої постіндустріального, інформаційного часу, який потребує багатьох принципово відмінних від попередніх знань, умінь і навичок та відповідного мислення. Школа, як один із найважливіших інститутів соціалізації людини, підготовки молоді до ролі активних суб'єктів майбутніх суспільних процесів повинна бути винятково уважною як до нових реалій і тенденцій суспільного розвитку, так і до нововведень у сфері змісту, форм і методів навчання і виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інноваційний потенціал педагога – сукупність соціокультурних і творчих характеристик особистості педагога, який виявляє готовність вдосконалювати педагогічну діяльність, наявність внутрішніх засобів та методів, здатних забезпечити цю готовність.

Відомо, що в основі фізичного виховання молодших школярів лежить розвиток рухової активності. І найбільш оптимальним видом фізичної активності є плавання, оскільки робить на дитину сприятливу, зміцнювальну, оздоровчу і психологічну дію.

Основою для створення експериментальної технології навчання з плавання у системі шкільного фізичного виховання для молодших школярів став аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури, програм з методики викладання плавання у системі фізичного виховання молодших школярів, рекомендацій вчителів фізичної культури та інструкторів з плавання.

Цільовий компонент експериментальної технології спрямований на формування навичок прикладного плавання і зміцнення здоров'я молодших школярів. Діагностичний етап виявляє стан здоров'я, рівень фізичної і технічної підготовленості дітей, характер психологічних бар'єрів, пов'язаних з водним середовищем. На основі отриманих даних розроблялися приватні завдання навчання, проводився відбір змісту, методів, форм і засобів учбового заняття, готувалася матеріально-технічна база. Технологічний ланцюжок коригувався залежно від індивідуального рівня дітей.

Організація процесу навчання з плавання за експериментальною технологією в системі фізичного виховання здійснюється за варіативною методикою. Традиційний підхід навчання з плавання у системі фізичного виховання школярів передбачає наступну послідовність вивчення: кроль на грудях – кроль на спині – дельфін – брасс. У шкільних програмах, як правило, навчання плаванню починають з 2-го класу і розучують кроль на грудях і кроль на спині. У зв'язку з одноразовими заняттями на тиждень і великими

перервами між циклами навчання знижується міцність набутої рухової навички. За варіативною програмою можна починати навчання з брасу. Потреба в навчанні брасу пов'язана з великим прикладним значенням цього способу плавання, більш економічним пересуванням, здатністю пропливати велику дистанцію, можливістю транспортування в складних ситуаціях.

Інноваційний підхід передбачає навчання з плавання у наступній послідовності: брас – кроль на грудях – кроль на спині – дельфін.

Процес навчання плаванню брасом за нашим інноваційним підходом може починатися з першого класу, оскільки більшість нещасних випадків на воді за результатами статистики відбуваються на воді саме з дітьми цього віку у зв'язку з відсутністю навичок плавання і почуття небезпеки. Крім того, в цьому віці дітей легше навчати плаванню із-за зниженого рівня тривожності, більшої довіри до вчителя, сприятливого сенситивного періоду формуванню координаційних здібностей [6, 7].

Нині шкільні учбові програми по загальноосвітніх предметах переобтяжені. Фізична активність молодших школярів обмежена в результаті зростаючого розумового і емоційного навантаження, яке може стати основою виникнення психосоматичних захворювань. Урок з плавання, включений в систему фізичного виховання, може сприяти оптимізації відновлювальних процесів в організмі дитини. Його рекомендується проводити після усіх загальноосвітніх предметів в розкладі учбового дня. Таке припущення підкріплюється вимогою до дотримання санітарно-гігієнічних правил і норм проведення занять в басейні.

Заняття з плавання за експериментальною технологією проводилися в режимі уроку фізичної культури в сітці штатного розкладу початкової школи з 1-го по 4-й клас. З метою формування міцності навички з плавання заняття проводилися один раз на тиждень, протягом навчального року, у кількості 36 уроків. При побудові уроків у воді ми враховували, що інтенсивне навантаження на уроках з плавання викликає стомлення, а помірне – сприяє зняттю стресу, підвищує емоційний стан дитини. Тому навантаження на уроці не має бути безмежним, повинно підтримувати і розвивати фізичні якості учнів, відновлювати розумову працездатність дітей молодшого шкільного віку і варіюватися від цілей і завдань уроку.

У підготовчій частині традиційних уроків фізичної культури, які проводилися у залі двічі на тиждень, а також і в підготовчій частині уроку з плавання використовувалися 5-10 хвилинні комплекси вправ для навчання з плавання. У них були передбачені імітаційні вправи на розучування, закріплення і вдосконалення гребкових рухів рук і ніг. Вправи для правильного формування гребкових рухів руками виконувалися в положеннях стоячи в нахилі, лежачи на підлозі і гімнастичній лавці. Імітація плавальних рухів ніг проводилася в положенні стоячи на одній нозі біля стіни, сидячи на гімнастичній лавці, лежачи на грудях. Також використовувалися спеціальні вправи: присідання з прямими руками над головою, сидячи на п'ятах, в упорі лежачи – максимальне прогинання і вигинання тулуба, почергові махи ногою, стоячи біля гімнастичної стінки, "стартовий стрибок" вгору. У воді підготовча частина уроку обов'язково включала вивчення рухів ногами брасом у наступних положеннях: сидячи на борту; упирання руками ззаду; лежачи на спині; тримаючись руками за зливний борт; лежачи на грудях біля борту; тримаючись за нього руками. Навчання гребковим рухам руками брасом проводилося: стоячи в нахилі, не опускаючись на воду; з опусканням дитини на воду із затримкою дихання; з розплющеними очима у воді; з диханням, що сприяє формуванню правильної техніки плавання. Вправи у залі і у воді підбиралися залежно від цілей і завдань уроку плавання.

Основна частина уроку плавання на початковому етапі навчання будувалася з активною участю допоміжних, підтримувальних засобів – плаваючих поясів, дощок, нарукавників, сприяючих "комфортності" у водному середовищі. У завершальній частині давалися вправи на релаксацію, зняття напруги в м'язах.

У основі методики навчання плаванню молодших школярів в системі фізичного виховання використовувалися вітчизняні наукові теорії. До пріоритетних методів навчання за експериментальною технологією відносяться:

I. Метод опосередкованої наочності (демонстрація схем, графіків, фотоматеріалів, відеозаписів), вирішальним завданням є ознайомлення з видами плавання, формування уявлення у дітей рухового образу, раціональною технікою плавання.

II. Метод безпосередньої наочності (показ вправ викладачем або за його завданням, спільне виконання вправ викладачем і навчання по команді).

III. Метод рухової дії – заснований на сприйнятті сигналів від працюючих м'язів, зв'язок або окремих частин тіла, тобто на м'язовому почутті, яке потрібне для створення кінестетичного (рухового) представлення і досягається в результаті застосування наступних методичних прийомів:

– Прийняття необхідних статичних положень при виконанні плавальних рухів рук і ніг з концентрацією при цьому відповідних відчуттів у різних ланках рухового апарату;

– Виконання вправ за допомогою вчителя або товариша. Це дає можливість сконцентрувати свої відчуття на техніці виконання, не відволікаючись на інші моменти, здолати почуття тривожності, пов'язане з боязню зробити помилку у виконанні;

– Виконання вправ у уповільненому темпі, з необмеженим динамічним зусиллям і швидкістю, як на суші, так і у воді, при розучуванні нових елементів плавання. Сприяння формуванню правильної траєкторії рухів рук і ніг;

– Використання спеціальних тренажерних пристроїв, які можуть задавати необхідні параметри рухів і тим самим сприяти їх кращому відчуттю.

IV. Метод термінової інформації призначався для отримання термінової інформації за ходом виконання рухових дій з метою їх необхідної корекції або для збереження заданих параметрів (темпу, ритму, зусилля, амплітуди). Ефективність учбово-виховного процесу досягалася за рахунок раціонального поєднання дидактичних методів навчання із загальнопедагогічними:

– Емоційного стимулювання, який сприяє створенню сприятливого емоційного фону занять, завдяки чому знімаються бар'єри, знижується рівень тривожності, підвищується емоційна стійкість.

– Створення ситуації успіху у навчанні, який включає авансовану довіру, заохочення і критику в навчанні, використання ігрових і змагальних форм організації учбової діяльності.

– Формування психологічної готовності до занять – концентрація уваги на завданнях уроку, емоційний настрій для виконання завдань, особливо підвищеної складності.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Потужною силою інноваційної діяльності є педагог як творча особистість, оскільки суб'єктивний чинник є вирішальним під час пошуку, розробки, впровадження і поширення нових ідей. Творчий викладач, учитель, вихователь має широкі можливості і необмежене поле для інноваційної діяльності, оскільки на практиці може експериментувати і переконуватися в ефективності методик навчання, коригувати їх, здійснювати докладну структурування досліджень навчально-виховного процесу, пропонувати нові технології та методи навчання. Основна умова такої діяльності – інноваційний потенціал педагога.

Розробка і експериментальне впровадження інноваційної педагогічної технології навчання з плавання дітей молодшого шкільного віку може бути ефективною за наступних педагогічних умов:

– при поєднанні традиційних та інноваційних методів навчання, психологічної готовності до занять;

– технологічні процеси в цій системі мають бути динамічні і ґрунтуватися на діагностичному обстеженні, на особистісно-зорієнтованому підході при навчанні учнів кожного класу.

Використані джерела

1. Аллакин Ю.А. Основы навчання і викладання плавання : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Пенза, 1998. – 23 с.
2. Алабин В. Г. Учитесь бегать, прыгать, плавать / В. Г. Алабин, В. И. Зверник, Е. А. Масловский – Минск: Беларусь, 1974. – 200 с.
3. Білик Д.М. Організація і методика проведення занять в басейні / Д. М. Білик, О. О. Сергієвич. – Омськ, 2001. – 24 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавання / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФКиС, 2001. – 400 с.
5. Гальперин П.Я. Ориентировочные основы формирования двигательных действий / П.Я. Гальперин, Н.Ф. Тальзина. – М.: Высшая школа, 1968. – 145 с.
6. Кожевникова И.Е. Развитие физических качеств в условиях водной среды у детей 10-11 лет: Автореф. дис. . канд. пед. Наук / И.Е. Кожевникова – Малаховка, 1998. – 23 с.
7. Широканова Л.И. Эффективность массовой учебы плаванию в зависимости от последовательности изучаемых способов и предварительной подготовки учащихся младших классов: Автореф. дис. канд. пед. наук / Л.И. Широканова, БГОИФК. – Минск, 1990. – 24.

Grichik D., Solonets Y.

AN INNOVATIVE ORIENTATION IS TO THE STUDIES TO SWIMMING OF JUNIOR SCHOOLBOYS IN THE SYSTEM OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

In this scientific article creation of innovative approach of experimental technology of studies to swimming is presented in the system of school physical education for junior schoolboys.

Key words: *innovative approach, swimming, educational process, methods of studies, experimental technology.*

Стаття надійшла до редакції 15.09.2014 р.