

Гончарова О.А.

вчитель-реабілітолог,

Інклюзивно-ресурсний центр № 4 Дніпровського району м. Києва

Колоскова Н.О.

голова ЦК ФВ, викладач,

Циклова комісія викладачів фізичного виховання

Фахового коледжу «Універсум»

Київського університету імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В ОЗДОРОВЧИХ ГРУПАХ

Систематичні заняття плаванням удосконалюють силові показники м'язів серця, у результаті чого підвищуються функціональні можливості серцево-судинної системи (ССС). Плавання позитивно впливає на стан центральної нервової системи (ЦНС), зменшуючи надмірну збудженість і дратівливість та збільшуючи впевненість у своїх силах. Систематичні заняття плаванням сприяють загартуванню організму людини, покращенню постави та лікуванню різних захворювань, і тому плавання стало важливим засобом лікувальної фізичної культури [5].

Мета дослідження – проаналізувати особливості методики навчання дітей плаванню в оздоровчих групах.

За думкою Булгакової Н.Ж., заняття плаванням, залежно від завдань, можна умовно розподілити на спортивні, кондиційні, рекреативні, оздоровчі.

Навчання плавання і спортивне тренування передбачають єдиний процес, і його умовний поділ на період початкового навчання і спортивне тренування є лише вимогою послідовного викладу матеріалу, його початкової і подальшої стадії. Процес навчання учнів плавання слід розглядати як процес єдиний і нерозривний, у межах якого можна виділити два основних періоди: початкового навчання й удосконалення у плаванні.

Проведення дослідження. Для проведення педагогічно-експериментального дослідження використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні методи спостереження; анкетування та інтерв'ювання; медико-біологічні методи

дослідження (*антропометричні та соматоскопічні методи дослідження* – показники зросту та ваги тіла, пульсометрія, частота дихання; *функціональні індекси* – індекс Кетле, індекс Робінсона, життєвий індекс, рівень фізичного розвитку, коефіцієнт витривалості та адаптаційний потенціал; *функціональні проби та методи дослідження* – проба Руф'є, проба Штанге й Генчи, життєва ємкість легень); нормативні тести з модуля «Плавання»; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи № 215 Святошинського району м. Києва з вересня 2018 по квітень 2019 року. У педагогічному експерименті брали участь учні початкових класів (1-4 класи). Всього склало 80 учнів у віці від 6 до 11 років. Учасники дослідження були розділені на дві рівні по кількості групи (по 40 учнів кожна) – основна (учні 1-4 класи по 11 осіб з різних паралелей) й контрольна (учні 1-4 класи по 10 осіб з різних паралелей) групи.

1. Анкетування. Аналіз даних анкетування і інтерв'ювання серед учнів 1-4 класів початкової школи дозволило виділити чотири основні групи мотивів (умовно звані фактори) занять оздоровчим плаванням.

З анкетних даних було зрозуміло, що під час первинного дослідження учні обох груп із факторів, тобто мотивів відвідування занять з плавання пріоритет надавали емоціональним та соціальним мотивам. Під час вторинного дослідження результат у контрольній групі залишився майже однаковим, але мотиви учні в основній групі найбільше переважали мотиви «Здоров'я», який склав 50%, та майже однакова кількість учнів віддали перевагу мотивам «Гарної фігури» та емоціональним мотивам.

2. Результати антропометричних та соматичних методів дослідження. По індивідуальним медичним картам з антропометричними показниками учнів 1-4 класів початкової школи проаналізували фізичний розвиток школярів згідно віку основної та контрольної групи.

3. Результати аналізу функціональних індексів. Перевірка ефективності методики плавання у оздоровчих групах відображені зміни показників функціонального стану учнів основної групи (ОГ) та контрольної групи (КГ) після впровадження розробленої методики. Встановлено позитивні зміни функціонального стану ($p < 0,05$) (табл. 1).

4. Результати функціональних проб та методів дослідження.
 Приріст результатів функціональних проб та методів дослідження спостерігалися у учнів основної групи ($p < 0,05$) (табл. 2).

Таблиця 1

Результати аналізу функціональних індексів

Показники		Групи		t	p
		основна	контрольна		
Індекс Кетле	до	26,5 ± 0,5	29,3 ± 0,4	1,15	p > 0,05
	після	18,7 ± 0,6	28,8 ± 0,3	4,97	p < 0,05
Індекс Робінсона	до	92,2 ± 0,2	89,5 ± 0,7	0,54	p > 0,05
	після	79,1 ± 0,4	91,3 ± 0,3	0,62	p > 0,05
Життєвий індекс	до	52,4 ± 0,5	49,1 ± 0,6	0,53	p > 0,05
	після	66,9 ± 0,3	51,8 ± 0,5	2,90	p < 0,05
Рівень фізичного розвитку	до	0,29 ± 0,3	0,26 ± 0,4	0,53	p > 0,05
	після	0,59 ± 0,6	0,31 ± 0,5	2,90	p < 0,05
Коефіцієнт витривалості	до	1,9 ± 0,7	2,1 ± 0,3	1,13	p > 0,05
	після	1,3 ± 0,4	1,9 ± 0,6	4,80	p < 0,05
Адаптаційний потенціал	до	3,6 ± 0,5	2,1 ± 0,4	1,40	p > 0,05
	після	2,3 ± 0,3	3,9 ± 0,5	14,1	p < 0,05

5. Результати нормативних тестів з модуля «Плавання».
 Результати нормативних тестів показали, що при первинному дослідженні у учнів початкової школи, які відносилися до основної та контрольної групи, результат на початку дослідження були майже однаковими.

Таблиця 2

Результати функціональних проб та методів дослідження

Показники		Групи		t	p
		контрольна	основна		
Проба Руф'є, бали	до	12,2 ± 0,5	11,7 ± 0,8	0,53	p > 0,05
	після	11, 2 ± 0,7	8,7 ± 0,5	2,90	p < 0,05
Проба Штанге, с	до	38,3 ± 0,5	37,5 ± 0,5	1,13	p > 0,05
	після	43,3 ± 0,3	45,7 ± 0,4	4,80	p < 0,05
Проба Генчи, с	до	18,6 ± 0,4	17,9 ± 0,3	1,40	p > 0,05
	після	22,3 ± 0,3	28,3 ± 0,3	14,1	p < 0,05
ЖЄЛ	до	1,4 ± 0,3	1,5 ± 0,4	0,71	p > 0,05
	після	1,9 ± 0,2	1,6 ± 0,3	2,59	p < 0,05

Учні перших класів в обох групах не мали жодних навиків триматися на воді, в інших ж класах навик з плавання у учнів були більше, в залежності від року навчання. У контрольній групі застосовувалася програма з методикою плавання у оздоровчих групах, де учням пропонувалися різні ігри у воді, естафети і так далі. В основній групі, під час навчання плавання, застосовували не тільки з оздоровчою метою, але й застосовували різні сучасні методики навчання дітей плаванню.

Результати досліджень антропометричних та соматичних методів, аналіз функціональних індексів, функціональних проб та методів дослідження, а також нормативні тести показали, що при первинному дослідженні у учнів початкової школи, які відносилися до основної та контрольної групи, результат на початку дослідження були майже однаковими. Після проведення вторинного дослідження було виявлено, що у учнів основної групи не тільки покращилися різні показники стану організму, але учні ще навчилися плавати, що відображалось покращення результатів нормативних тестів з модуля «Плавання», у контрольній ж групі результати з нормативів залишилися не змінні.

Список використаних джерел:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник для вузов / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для высш. уч. заведений / А.Д. Викулов.– М.: «Владос-Пресс», 2003. – 386 с.
3. Глазирин І.Д. Плавання [навч. посіб.] / І.Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
4. Москвяк Н.В. Формування адаптації школярів молодших класів на сучасному етапі / Н.В. Москвяк // Профілактична медицина. – 2009. – Т. XIV. – № 3. – С. 41–48.
5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н.Ж. Булгакова, Н.С. Морозов, О.И. Попов и др.]; под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2005. – 432 с.
6. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.
7. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – С. 35–38.
8. Плавання з методикою викладання: техніка плавання способами кроль і на спині: Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури. / Уклад.: Клопов Р.В., Іванов А.П., Назаренко В.В. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 42 с.
9. Платонов В.Н. Плавание. Учебник для вузов / Под общ. ред. Платонова В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 564 с.

10. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию / Ю.А. Семенов. – М.: Высш. шк., 1990. – 192 с.

11. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.

Зелінський А.В.

викладач,

*ВНЗ ЛОР «Львівська медична академія
імені Андрея Крупинського»*

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПІД ЧАС РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОЇ ВІРУСНОЇ ХВОРОБИ COVID-19

Поширення пандемії гострої респіраторної вірусної хвороби COVID-19 в Україні та світі спричинило не лише низку проблем із організацією та наданням своєчасної медичної допомоги важким хворим, а й потребу у реабілітації та відновленні стану після ускладнень, викликаних захворюванням. Саме тому наша розвідка є надзвичайно актуальною сьогодні, коли число зареєстрованих випадків в Україні досягло 677 тисяч [1].

Метою дослідження є з'ясування ролі фізичних вправ для відновлення та реабілітації після перенесеної коронавірусної хвороби COVID-19 різного ступеня тяжкості.

Коронавірусна хвороба COVID-19 входить до групи «гострих респіраторних захворювань», які характеризуються переважним ураженням дихальних шляхів. До них, крім коронавірусу, належить грип, парагрип, аденовірусна, риновірусна, респіраторно-синцитіальна, бактеріальні, мікоплазменні й інші інфекції [2]. Причинами широкого поширення цих захворювань є поліетиологічність захворювання, повітряно-крапельний шлях передачі інфекції, нестійкість і сувората типоспецифічність імунітету. COVID-19 нерідко ускладнюються пневмонією, володіє імунодепресивною активністю, що проявляється короткочасним або тривалим зниженням клітинного або гуморального імунітету. Пригнічення вірусом специфічного імунітету може стати причиною не лише затяжного перебігу процесу, а й розвитку хронічної інфекції [2].