

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність дослідження. Традиційні заходи фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами не завжди відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на такі, які б ефективніше сприяли вирішенню завдань зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, своєчасного фізичного і психічного розвитку дитини. Реалізація оздоровчих завдань досягається на заняттях шляхом різнобічної рухової діяльності дітей, забезпечення стійкого інтересу до занять та створення емоційного фону, що сприяє підвищенню всіх фізіологічних процесів в організмі, посиленню його життєдіяльності в оптимальних гігієнічних умовах.

У теперішній час ведуться досить інтенсивні наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту. Однак, що стосується проблематики шкільного фізичного виховання, їх виразно бракує у порівнянні з дослідженнями в інших вікових групах. Особливої уваги потребує вдосконалення процесу фізичного виховання молодших школярів, оскільки аналіз літературних джерел з даної проблематики демонструє відсутність єдиного підходу до проведення фізкультурно-оздоровчих занять.

Мета дослідження – удосконалити методику фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого шкільного віку при використанні рухливих ігор у воді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан існуючих технологій, методик та засобів розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням.
2. Удосконалити методику занять з оздоровчого плавання з пріоритетним використанням рухливих ігор у воді для дітей молодшого шкільного віку спрямовану на підвищення рівня фізичного розвитку.
3. Оцінити ефективність удосконаленої методики аналізуючи отримані данні до та після експерименту.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що на основі закономірностей побудови занять оздоровчого плавання:

вперше:

- систематизовано рухливі ігри у воді, зокрема традиційні та спеціально-розроблені для кожного з етапів початкового навчання плавання дітей молодшого шкільного віку;

- визначено позитивний вплив застосування рухливих ігор у воді впродовж усієї основної частини заняття, що сприяло поліпшенню показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку;

уточнено:

- методику організації фізкультурно-оздоровчих занять з плавання з пріоритетним використанням рухливих ігор у воді;

- класифікацію ігор для початкового етапу навчання плавання; подальшого розвитку й конкретизації набуло:

- використання ігрового методу під час фізкультурно-оздоровчих заняттях з плавання для дітей молодшого шкільного віку;

- доповнено дані щодо оздоровчого впливу занять з плавання на організм дітей молодшого шкільного віку.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що використання матеріалів курсової роботи дозволить значно покращити рівень фізичної підготовленості, підвищить обсяг рухової активності дітей початкової школи, які займаються оздоровчим плаванням.