

УДК 379.81.796

**ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ ЗАНЯТЬ У ДИТЯЧОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ**

Ображей Ольга, Маляренко Ірина  
Херсонський державний університет.

**Анотація:** В статті розглянуто основні форми занять плаванням у оздоровчому таборі. З'ясовані та узагальнені основні завдання, які вирішуються у процесі навчання плаванню у оздоровчих таборах.

**Ключові слова:** оздоровчий табір, плавання, форми занять навчання плаванню, діти.

**Аннотация:** В статье рассмотрены основные формы занятий плаванием в оздоровительном лагере. Выявлены и обобщены основные задания которые решаются в процессе обучения плаванию в оздоровительных лагерях.

**Ключевые слова** Оздоровительный лагерь, плавание, формы обучения плаванию, дети.

**Abstract:** The article describes the basic shapes of swimming at the health camp. Are clarified and summarized the main tasks to be solved in the process of learning to swim in summer camps.

**Keywords:** health camp, swimming, swimming training forms, children

**Постановка проблеми.** Проблема організації відпочинку, оздоровлення та зайнятості дітей і підлітків у канікулярний період завжди була і залишається в центрі уваги не тільки керівників загальноосвітніх установ, а й установ додаткової освіти дітей, співробітників регіональних і муніципальних органів влади. Життєдіяльність дитячого табору - це цілісна система, в якій закладені можливості зміцнення здоров'я і одночасно формуються ціннісні орієнтації. Таку діяльність відрізняє збагачений зміст, самостійно-творчі способи організації дітей, спрямованість на всебічний комплексний розвиток дітей (фізичний, розумовий, психічний), дитячого колективу табору [1, 4].

Питання організації позашкільної діяльності учнів та розробку теоретико-методологічних засад позашкільної освіти репрезентовано в студіях таких учених, як І. Андрухів, В. Гоголинський, Г. Пустовіт, Р. Расевич, О. Сухомлинська, Т. Сущенко, О. Тисовський та ін.

Проблемам організації занять та методики навчання плавання дітей в літніх оздоровчих таборах присвячено багато робіт таких вчених, як С. В. Беліц-Гейтман, Н. Ж. Булгакова, С. М. Войцеховський, В. С. Васильєв, С. М. Гордон, Т. І. Осокіна, З. П. Фірсов, В. Н. Піжов та ін.

**Мета** - розглянути основні форми занять плаванням у дитячому оздоровчому таборі.

**Результати дослідження.** Дитячий оздоровчий табір – це позашкільний заклад, створений з метою оздоровлення дітей, організації їх активного відпочинку, задоволення інтересів і духовних потреб у канікулярний період.

Відповідно до матеріалів цілого ряду досліджень фахівців [2, 4, 6], фізична культура і спорт стоять на першому місці серед інших видів діяльності школярів у таборі відпочинку.

Плавання, належить до оздоровчих послуг, які вимагають особливої уваги педагогічних працівників до безпеки дітей. Оздоровче, лікувальне та гігієнічне значення плавання в житті людей, особливо в житті дітей важко переоцінити [3].

Плавання - це один з ефективних засобів закалювання людини, який сприяє формуванню стійких гігієнічних навичок. При проведенні занять у відкритих водоймах на ефект закалювання впливають природні фактори - сонце та повітря [2].

Ефективність впровадження плавання в роботу дитячих оздоровчих таборів обумовлена наявністю програми, в процесі реалізації якої вирішуються наступні завдання:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння оптимальному фізичному розвитку і загартуванню організму.
2. Ознайомлення та оволодіння життєво необхідними навичками.
3. Вироблення стійких гігієнічних навичок.
4. Підвищення рівня розвитку фізичних якостей.
5. Ознайомлення дітей зі спеціальними знаннями у галузі спортивного плавання (за можливістю).
6. Виховання стійкого інтересу до систематичних занять плаванням [5].

В умовах дитячого оздоровчого табору можливе використання різноманітних форм занять плаванням дітей. Основною формою проведення занять з плавання в оздоровчому таборі є *заняття, що має ознаки шкільного уроку*. В ньому умовно, як і в шкільному уроці, виділяють три частини – підготовчу, основну і заключну. Кожне заняття з плавання починається на суходолі, продовжується у воді, завершується знов на суходолі. Тривалість заняття, включаючи час занять на суші, складає 45-60 хвилин.

У завдання підготовчої частини заняття (10-15 хв.) входить: перелік дітей, роз'яснення завдань і змісту заняття, виконання комплексу загально розвиваючих і спеціальних вправ, ознайомлення з особливостями поведінки у воді. Вирішення завдань заняття багато в чому залежить від правильної організації і проведення підготовчої частини [4].

Під час занять на відкритих водоймах тривалість підготовчої частини залежить від погодних умов. В прохолодну погоду вона буде збільшуватись, в жарку погоду - зменшуватись. У завдання основної частини заняття (30-45 хв.) входить вирішення основних завдань з вивчення вправ на освоєння води; рухів ногами і

руками, узгодження їх з диханням, виконання стартів і поворотів та ін. В кінці основної частини проводяться ігри і розваги на воді з використанням матеріалу вправ, що освоєні всією групою. Тривалість основної частини заняття залежить від віку і підготовленості дітей, температури води і повітря.

У завдання заключної частини заняття (5-7 хв.) входить: поступове зниження фізичного навантаження емоційності занять; підведення підсумків. В цій частині заняття дається вільне плавання, вдосконалюється техніка виконання поворотів, можуть проводитися ігри, які не потребують багато часу. Заключну частину бажано проводити швидко, щоб діти не змерзли. Треба слідкувати щоб після виходу з води діти розтерлись рушником, насухо витерли вуха, голову і швидко одягались [1,3].

В оздоровчих таборах можливе використання таких форм як заняття в *секціях та гуртках* з плавання. Організаційну роботу починають з популяризації плавання. Проводять бесіди, показують спортивні фільми, влаштовують виставки, запрошують до табору видатних спортсменів-плавців.

Важливо, щоб на заняття в секцію або гурток учнів запросив інструктор з плавання: в багатьох дітей відсутня ініціатива або недостатньо сміливості, щоб самостійно записатися до секції, тому особисте запрошення педагога - великий стимул до початку тренувань. Оскільки в секцію прийдуть діти різного віку, їх доцільно розподілити на групи. Краще коли група складається з учнів певного загону. Якщо такої можливості немає, то в групу об'єднують учнів різних загонів, наприклад, VI-V, IV-III, II-I. Навчальні групи комплектують у складі 12-15 осіб (залежно від кількості бажаючих) [4, 6].

**Спортивні секції** створюються для вихованців, які бажають займатися спортивним плаванням. Основні завдання секцій: долучити дітей до систематичних занять спортом; сприяти їх спортивному вдосконаленню в обраному виді спорту; готувати їх до участі у змаганнях; сприяти придбанню знань і навичок інструкторської роботи та суддівства змагань; виконання спортивних розрядів.

Спортивну секцію очолює староста. Буде добре, якщо секція плавання матиме і свій актив, який її члени повинні обрати в складі 3-4 чоловік. Актив під керівництвом інструктора з плавання складає план роботи, стежить за досягненнями вихованців, комплектує збірну команду табору, бере участь в організації змагань тощо. Роботу в секції плавання найкраще проводити в другій половині дня з 17 до 18.30 год. Тривалість занять 60 - 90 хв. Заняття проводяться не менше двох разів на тиждень [2].

У практичну частину занять слід включати вправи, спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості і спеціальні вправи на розвиток гнучкості, рухомості в суглобах; імітаційні, а також вправи на удосконалення техніки плавання. Особливу увагу слід приділяти спеціальним вправам у воді, які допоможуть юним спортсменам оволодіти технікою плавання спортивними способами [4].

Підсумки навчально-тренувальних занять підводять на змаганнях з плавання, які плануються на останній тиждень зміни. Вони проводяться з метою підведення підсумків роботи з навчання плаванню, виконання розрядних нормативів, популяризації плавання тощо [1].

Ще однією формою занять плаванням у дитячих оздоровчих таборах є *заняття у гуртках*. Завдання гуртка - активізувати руховий режим дітей, розширити їх знання, рухові вміння і навички; формувати в них потребу до регулярних занять плаванням.

Гурток плавання створюють для дітей молодшого шкільного віку. Він може складатися з вихованців одного або двох загонів. Склад групи - не більше як 10-15 осіб. Якщо бажаючих більше, організують 2-3 групи. Заняття проводять 2-3 рази на тиждень, тривалістю 45-60 хвилин [2]. На заняттях повторюють у цікавій формі навчальний матеріал з модулю «Плавання», проводять різноманітні ігри та розваги на воді.

Підсумком роботи гуртка з плавання може бути проведення *водноспортивного свята „День Нептуна”*. Керує підготовкою до свята „Нептуна” голова організаційного комітету - начальник табору. Інструктори з фізичної культури та плавання складають програму і сценарій, підбирають кращих плавців, готують виступи, формують суддівську колегію і проводять свято. Їм допомагають члени організаційного комітету.

Під час розробки програми свята враховують контингент дітей, їх фізичну і плавальну підготовленість, а також конкретні погодні умови. Краще всього свято проводити в другій половині дня приблизно з 16 до 18 години. Програма свята складається з урочистої частини (5-10хв.), показових виступів, спортивних змагань з плавання (50-60 хв.) і заключної частини (30-40 хв.). Триває свято 1,5-2 години. Саме головне під час свята - забезпечити безпеку дітей у воді [3, 6].

**Масові купання** також включаються до розкладу і проводяться на природному водоймищі інструкторами з плавання і вихователями, які мають до цього допуск. Тривалість купання складає від 5 до 15 хвилин і залежить від погодних умов, контингенту дітей та їхньої підготовленості [6].

**Висновки.** Аналізуючи особливості організації занять плаванням у дитячому оздоровчому таборі виділені наступні форми їх проведення: заняття урочного типу, у секціях, гуртках, масові купання, свята, змагання. Аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати, що заняття з плавання у оздоровчому таборі повинно вирішувати наступні завдання: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і загартуванню організму, ознайомлення та оволодіння життєво необхідною навичкою плавання, вироблення стійких гігієнічних навичок, підвищення рівня розвитку фізичних якостей, ознайомлення дітей зі спеціальними знаннями у галузі спортивного плавання (за можливістю) та виховання стійкого інтересу до систематичних занять плаванням.

1. Булгакова Н.Ж. Плавання: [посібник для інструктора] /Н.Ж. Булгакова. – М.: Фізкультура і спорт, 1984. – 154 с.
2. Вайцеховський С.М. Фізическая підготовка пловця /С.М. Вайцеховський. – М.: Фізкультура і спорт, 1996. – 139 с.
3. Викулов А.Д. Плавання: [учебн. посібник] /А.Д. Викулов. – М.: Владос прес, 2003. – 364 с.
4. Ганчар І.Л. Методика преподавания плавання: технологии обучения и совершенствования /И.Л. Ганчар. – Одеса.: Друк, 2006. – 696 с.
5. Крук М.З. Теорія і методика викладання плавання: [навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту] /М.З. Крук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
6. Фирсов З.П. Оздоровительное плавание для всех /З.П. Фирсов. – М.: Фізкультура і спорт, 1984. – С. 35-42.