



2015
№1

ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ, РЕАБИЛИТАЦИЯ



Научный журнал

**по проблемам физического воспитания,
спорта, реабилитации и рекреации**



Здоров'язберігаючі технології з плавання в режимі дня дитячого оздоровчого табору

Клімакова С.М.

Харківський Національний Педагогічний Університет імені Г.С. Сковороди

Анотація: Робота з оздоровлення дітей в літніх дитячих оздоровчих таборах є одним із основних завдань забезпечення їх фізичного розвитку. Фізкультурно-оздоровча робота в дитячих оздоровчих таборах повинна здійснюватися з урахуванням здоров'язберігаючих технологій. В даній статті розглянуті види рухової активності, що входять до здоров'язберігаючих технологій з плавання в дитячому оздоровчому таборі. До цих технологій можна віднести ранкову гімнастику (що проводиться біля водоймищ, та супроводжується ранішнім купанням), гартування (водою), сонячні та повітряні ванни (при перебуванні на пляжі), купання.

Ключові слова: дитячі оздоровчі табори, здоров'язберігаючі технології, плавання, гартування.

На сучасному етапі проблема підвищення здоров'я дітей потребує наукового пояснення та практичної реалізації. Особливого значення набуває навчання відповідальному ставленню до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [1]. О.В. Морозов (1983) визначає, що «одним з факторів, які негативно впливають на формування нової людини є зниження загальної рухливої активності, наслідком чого є погіршення діяльності усіх органів, послаблення захисних та адаптаційних можливостей організму, зниження розумової дієздатності» [3. с.2].

Відповідно до Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, схваленої Указом Президента України від 25 червня 2013 року №344/2013, одним із основних завдань модернізації освіти є забезпечення фізичного розвитку дитини, що реалізується через збільшення рухового режиму учнів шкільного віку за рахунок уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час [8].

Саме тому з позицій сьогодення фізкультурно-оздоровча робота в дитячих оздоровчих таборах повинна здійснюватися з урахуванням здоров'язберігаючих технологій в режимі дня оздоровчого закладу.

Питанням розвитку здоров'язберігаючих технологій, аналізу давно відомих та розробці нових приділяли увагу у своїх працях такі науковці Є.С.Вільчковський, В.Н.Платонов,

Б.М.Шиян, Н.Ж.Булгакова, Т.Ю.Круцевіч, Я.М.Ніфака.

Метою даної статті є з'ясування видів рухової активності, що входять до здоров'язберігаючих технологій з плавання в дитячому оздоровчому таборі.

Плавання є одним з життєво необхідних навиків, яким повинна володіти кожна дитина. А.Н. Захарова (2013) вважає, що «плавання є найважливішим засобом, який використовується з метою загартування організму і зміцнення здоров'я дітей» [2. с.3]. І.Б. Селіванов (2011) описує, яким чином плавання гартує організм дітей і підлітків. «Часта зміна температур зовнішнього середовища виробляє в організмі захисні реакції. В результаті цього підвищується опірність організму захворюванням» [6].

Як визначила І.З. Мустафіна (2006) при забезпеченні рухової активності більше 50% денного часу, включаючи регулярне плавання і тривалість зміни не менше 21 дня, у дітей відзначається достовірна позитивна динаміка: фізіометричних показників; показників функціонального стану серцево-судинної системи; відзначалася нормалізація відхилень в рівнях артеріального тиску; показників фізичної підготовленості; стійкості організму дітей до гіпоксії і гіперкапії [4.с. 4-5]. У дітей, в режимі дня яких щодня було присутнім купання 2 рази в день, відзначалося достовірне зниження високого

рівня тривожності (по тесту Люшера) і високого рівня особистої тривожності [4.с. 5].

Тому вона рекомендує здійснювати відкриття літньої зміни терміном не менше ніж на 21 день (для місцевих оздоровчих установ загального типу); в режимі дня дитячих оздоровчих таборів приділяти особливу увагу руховій активності дітей (не менше 55% денного часу), обов'язково використовуючи фізкультурно-оздоровчі заходи щодня [4. с.5].

Проаналізувавши праці провідних науковців з плавання І.В.Вржесневського, Н.Ж. Булгакової, Л.П.Макаренко, В.В. Медянікової, І.М.Булах та ін., відповідно до питання здоров'язберігаючих технологій з плавання в режимі дня оздоровчого табору було з'ясовано, що до цих технологій можна віднести ранкову гімнастику (що проводиться біля водоймищ, та супроводжується ранішнім купанням), гартування (водою), сонячні та повітряні ванни (при перебуванні на пляжі), купання — вони є обов'язковими для всіх дітей.

Регулярні заняття ранковою гімнастикою мають велике значення для зміцнення здоров'я дітей. Першим кроком до здорового способу життя є виконання ранкової гігієнічної гімнастики. При цьому, як вважають Пархоменко Е.Г., Пархоменко А.Е.(2015), «ранкова гімнастика в режимі дня є настановленням на активне проведення заходів, передбачених планами виховної та спортивної роботи табору, необхідним атрибутом здорового способу життя» [5]. Під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики бажанно використовувати нетрадиційні напрямки фізичної культури. Одним з таких напрямків може бути виконання ранкової гімнастики у воді; чи біля води з рушниками, або після фізичних вправ на суші проводити рекреативне плавання, а потім зігріваючий біг у середньому темпі на території табору. Для гартування дітей можна використовувати спочатку купання 1-2 хв., а потім виконання вправ з пробіжкою.

Водні процедури — це найсильніший гартувальний засіб, на який організм дитини енергійно реагує. В наслідок різкого звуження судин шкіри, яке відбувається тому, що кров відливає до внутрішніх органів, дитина деяку мить відчуває холод, після чого настає відчуття потепління внаслідок розширення судин. Ці процедури можна вважати як гімнастику для судин.

Обтирання. Рекомендується проводити щодня вранці після зарядки. Обтирання робиться губкою, мокрим рушником або рукою, змоченою у воді. Спочатку обтирають верхню частину тулуба: кисті, передпліччя, шию, груди, спину, потім нижню. Після цього усе тіло розтирають сухим рушником. Тривалість не перевищує спочатку 30 сек., надалі до 2-3 хв.

Обливання. Обливання проводиться водою t 25-30°. Після обливання тіло енергійно розтирають рушником.

Сонячні та повітряні ванни (при перебуванні на пляжі). Вони покращують обмін речовин, склад крові, захисні властивості крові, підвищують зріст. Під впливом сонячного опромінення підвищується працездатність та покращується настрій. В перші дні перебування в таборі тривалість сонячних та повітряних ван не повинна перевищувати 4-6 хвилин, а до кінця зміни поступово підвищується до 35-40 хвилин.

Купання. Це не лише найсильніша і найкорисніша гартувальна процедура, але і найприємніша. Чим холодніше вода, тим коротшою має бути процедура. Під час гартування не можна допускати, щоб дитина відчувала неприємний озноб, щоб з'явилася "гусяча шкіра". При виникненні таких відчуттів замість очікуваного ефекту гартування можуть розвинутися гострі і хронічні захворювання верхніх дихальних шляхів, бруньок, суглобів [7. с.4]. З метою закаливання дітей перші купання проводяться не більше 5 хвилин. Час перебування дітей на воді щоденно збільшується на 1-2 хвилини і доводиться до 15 хвилин для молодших школярів, до 20 хвилин для старших школярів. На протязі одного дня можна проводити не більше 3-4 купань. На початку табірної зміни не більше 2-3 купань. Під час масового оздоровчого купання на відкритих водоймах навчання плаванню не проводиться. Основна задача — забезпечення безпеки дітей на воді.

Таким чином фізкультурно-оздоровча робота з плавання в дитячих оздоровчих таборах це діяльність з організації та проведення спеціалізованих регулярних та систематичних занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю, що проводяться у специфічних формах та у визначеній послідовності за розкладом дня. Видами рухової активності що входять до здоров'язберігаючих технологій з плавання можна вважати: ранкову гімнастику,



гартування водою, сонячні та повітряні ванни і купання.

Література:

1. Зайцев Г. К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г. К. Зайцев. - 3-е изд., перераб. и доп. - СПб. : «Детство-Пресс», 2001. - 160 с.
2. Захарова А.Н. Применение программы ускоренного обучения плаванию и ее влияние на физическое состояние детей младшего школьного возраста.//V Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий форум». 15.02-31.03 2013. Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2013/10/87> - Назва з екрану.
3. Морозов О.В. Повышение эффективности организационно-управленческой работы по физической культуре и спорту в пионерском лагере: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04./ О.В. Морозов, Л. 1983. – 12 с.
4. Мустафина И.З. Гигиеническая оценка организации работы современных загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей: Автореф. дис... канд. мед. наук: 14.00.07. /И.З. Мустафина, М., 2006. – 14 с. <http://www.dissercat.com/content> - Назва з екрану
5. Пархоменко Е. Г., Пархоменко А. Е. Використання елементів інноваційних та нетрадиційних напрямків фізичної культури в ранковій гігієнічній гімнастиці в умовах дитячих оздоровчих таборів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка <http://www.stattonline.org.ua> Назва з екрану. Дата відвідування 19.08.2015.

6. Селиванова И.Б. Плавание – одно из важнейших средств физического воспитания школьников [Электронный ресурс]: Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» / Преподавание в начальной школе / Спорт в школе и здоровье детей. URL: <http://festival.1september.ru/articles/313779/> (дата обращения 3.10.2011).

7. Формы физического воспитания — Летний лагерь. <http://summercfmp.ru/index.php?title> (дата обращения 12.01.2015) 2013. 6 с.

8. Указ Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні На період до 2021 року». № 344/2013, розділ III. м. Київ. 25.06.2013.

Інформація про автора:

Клімакова Світлана Миколаївна - старший викладач, ХНПУ ім. Г.С.Сковороди

Поступила в редакцію 12.11.2015