

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-30>

**THE USE OF “STEPS” PEDAGOGICAL TECHNIQUES
TO INVOLVE CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE
IN ACTIVITIES IN THE AQUATIC ENVIRONMENT**

**ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРИЙОМІВ «STEPS»
ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
ДО ЗАНЯТЬ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Trachuk S. V.

*Doctor of Physical Education,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methodology
of Physical Education
National University of Physical
Education and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Трачук С. В.

*кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Semenenko V. P.

*Doctor of Physical Education,
Associate Professor,
Professor at the Department of Theory
and Methodology of Physical Education
National University of Physical
Education and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Семененко В. П.

*кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент,
професор кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Kholodova O. S.

*Doctor of Physical Education,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methodology
of Physical Education
National University of Physical
Education and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Холодова О. С.

*кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Передові практики відзначають, що для підвищення обсягу рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, превентивну дію у відношенні захворювань мають циклічні вправи низької або помірної інтенсивності, серед яких чільне місце посідають види рухової активності у водному середовищі [4].

Заняття в водному середовищі позитивно впливають на гармонійний розвиток людини. Раціонально організовані заняття в водному середовищі сприяють розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та інших якостей), формування прикладних рухових вмінь та навичок, та фізичного розвитку людини. Знаходження в водному середовищі обумовлено наявністю відносної невагомості [2; 4].

В сучасній системі фізичного виховання заняття в водному середовищі, такі як плавання, аквааеробіка та аквафітнесом, використовуються як: масові засоби різнобічного фізичного виховання та життєво важливий навичок; засіб оздоровлення та загартування, активного відпочинку населення [2; 3; 5].

Використання техніки кроків STEPS значно розширює можливості в процесі набуття навичок плавання та компетентностей у водному середовищі в застосуванні прогресій та дозволяє вносити зміни у сферах простору, завдань, обладнання, людських ресурсів та швидкості виконання [1].

Літера S – це Space або Простір. Все, що стосується вашого плавального басейну та інших просторів в його інфраструктурі, які мають значення для проведення уроків або занять. Прогресії можуть стосуватись як зменшення або збільшення зон для проведення складових занять, або глибини чи температури води в басейні, раціонального поєднання цих складових, що впливає на кількісну та якісну складову заняття, так і питань безпеки.

Літера T – це Task або Завдання. В заняттях в водному середовищі використовують наступні групи вправ: прикладне плавання (рекомендується починати і закінчувати заняття); вправи, які виконуються на «мілководді» – ходьба, біг, стрибки, випади, різні пересування, дихальні вправи; вправи, які виконуються біля бортику басейну – імітаційні рухи ногами «кролем», «брасом», «ножиці», «велосипед», махи, нахили, повороти, згинання та розгинання рук, різних видів стретчингу; вправи в «опорному положенні» стоячи на дні басейну: ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи, танцювальні елементи, «аеробні хвилі», «водяний стретчинг», вправи для м'язів рук, тулуба; вправи в «без опорному положенні» – ковзання або утримання тіла у воді за допомогою гребків руками: плавання по елементах, елементи синхронного плавання.

Літера E – це Equipment або Обладнання. Для навчання плаванню дітей молодшого шкільного вік застосовують наступний інвентар: спеціальні пояси, гнучкі ласо, нуделси, рукавички з перетинками, дошки, поролонові гантелі, м'ячі, степ-платформи тощо.

Літера P – це People або Люди. Прогресії в цій сфері стосуються і залучення учнів як помічників учителя або лідерів станцій, які готують

та пропонують вправи іншим дітям. Вихід із ігрових ситуації в водному середовищі вимагає від учасників прийняття спільних рішень, що сприяє їх соціальної адаптації в колектив.

Літера S – це Speed або Швидкість. Вправи можуть виконуватись одночасно або по черзі з використанням різних методичних прийомів на вирішення конкретних завдань уроку. Успішність освоєння техніки спортивних способів плавання та інтерес до заняттям у басейні багато в чому залежать від попередньої підготовки дитини до навчання, що включає розучування загальнорозвиваючих, спеціальних та імітаційних фізичних вправ на суші; освоєння з водою, загартування, прищеплення гігієнічних навичок; виховання мотиваційних основ щодо занять у басейні.

Таким чином використання новітніх видів рухової активності в процесі фізичного виховання в школі дають змогу дитині швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня здоров'я, фізичної підготовленості та дозволяє підвищити мотивацію до занять фізичними вправами і інтерес до власного стану здоров'я під впливом цих занять.

Література:

1. Аксьонова О. П. Фізкультура для покоління Z: як зробити уроки цікавими. [Електронний ресурс]. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2020/04/9/240516/>
2. Жук Г. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку: автореф..дис. ... канд.. наук з фіз..вих. : 24.00.02. Київ, 2011. 19 с.
3. Пивовар Андрій, Ковач Сергій. Ігрова спрямованість занять з молодшими школярами у водному середовищі. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 90–96. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-90-96>
4. Пивовар Андрій, Ковач Сергій. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів в плаванні для досягнення глобальних рекомендацій з фізичної активності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. № 2. С. 84–92. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-084
5. Троценко Т. Ю., Пивоваров А. А. Перспективи розвитку аквафітнесу у фізичному вихованні молодших школярів. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2(56.2). С. 199–203.