

Proceedings of the XIV International Scientific and Practical Conference

The philosophical and attitudinal underpinning of scientific methods

Lublin, Poland

April 03 – 04, 2023

UDC 001

Proceedings of the XIV International Scientific and Practical Conference «The philosophical and attitudinal underpinning of scientific methods», April 03 – 04, 2023 Lublin, Poland by the «InterSci». 93 p.

ISBN – 9-789-40369-677-5

Coordinator

Olga Timofeeva
Manager «InterSci»

Editorial board

Nataliia Orlova 

Doctor of Medical Sciences, Professor, Professor of the Department of Social Medicine and Health Organization, National Pirogov Memorial Medical University

Oksana Shevchuk 

Candidate of Law, Associate Professor, Associate Professor of Constitutional, Administrative and financial law of the Faculty of Law, Western Ukrainian National University

Nataliya Mentuh 

Candidate of Law, Associate Professor, Associate Professor of Constitutional, Administrative and financial law of the Faculty of Law, West Ukrainian National University

The collection of proceedings of international scientific and practical conference is an electronic publication for a wide audience of interested scientists. Students, postgraduates, doctors and candidates of sciences, scientific and pedagogical workers, specialists of various profiles and directions and other interested persons of the international scientific community submit their materials for publication. The published theses reflect the authors' vision of the development of modern science and educational trends.

E-mail: info@intersci.eu

Homepage: <https://intersci.eu>

© Team of conference participants, 2023

Основи методики початкового навчання плаванню

Гета Алла Володимирівна

к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Остапов Андріан Васильович

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Духнова Лариса Миколаївна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Фізичний потенціал дитини визначається безліччю факторів біологічного та соціального характеру. Багато років вважалося, що природа дитини є такою, що піддається вихованню. Сьогодні добре відомо, що рухова сфера дитини спадково визначена на весь період її індивідуального життя. Таке розуміння принципово змінює сутність цільових установок фізичного виховання та спортивного тренування. У зв'язку з цим одним із головних завдань стає допомога організму в реалізації свого рухового потенціалу.

Для пізнання сутності фізичної активності дитини необхідно мати наукові знання про природні закони розвитку фізичного потенціалу. По суті, здатність до активного пересування у просторі стала одним із фундаментальних механізмів пристосування до навколишнього середовища. У міру ускладнення форм життя ускладнювались і рухові завдання, удосконалювався руховий апарат. Ускладнення та вдосконалення рухових завдань багато років йшло паралельно з ускладненням і удосконаленням нервової системи, все найкраще успадковувалося з покоління до покоління [1].

Одними з найдавніших форм рухів є водні локомоції. Інформація про них закладена у людини в генотипі, що підтверджується наявністю вродженого плавального рефлексу. Водночас рівні побудови плавальних рухів перебувають на «нижніх поверхнях» центральної нервової системи [1]. Саме тому сьогодні більшість школярів не вміють плавати. Це свідчить про те, що вони мають серйозні відхилення у фізичному розвитку і, можливо, у психічному.

Вимоги, які пред'являються учню в процесі навчання, повинні зростати поступово та відповідати його віковим та індивідуальним особливостям. Найбільш доступними є вправи, розучити які максимально правильніше можуть діти молодшого віку за 2–3 заняття. Дітей, які засвоїли неправильні рухи, дуже важко перевчити, тому в плаванні застосовується прийом цілісно-роздільного навчання. Для нього характерно:

- застосування нескладних підготовчих вправ у воді, що включають основні елементи плавання (уміння ковзати по поверхні води в горизонтальному положенні, дихати та виконувати найпростіші гребкові рухи);

- розучування елементів техніки плавання та об'єднання їх у міру освоєння в цілісний спосіб;
- опанування, як це стає доступним, полегшеного варіанта техніки плавання, що зберігає в основі елементи спортивного способу [3].

Найбільш поширеною щодо спортивних способів плавання є така схема рухів: положення і рухи тіла у ковзанні, рухи руками; дихання; узгодження рухів рук і дихання; рухи ногами; узгодження рухів ніг і дихання; узгодження рухів рук і ніг; узгодження рухів рук, ніг і дихання.

Допускаються відступи від схеми. Наприклад, при початковому навчанні рухи ногами можуть розучуватися раніше, ніж рухи руками. Поглиблене вивчення сучасної техніки плавання починається з рухів руками у всіх способах, за винятком способу брас. Рухи руками створюють основну рушійну силу у плаванні. Необхідно таке природне узгодження рухів, у якому рухи ногами підпорядковувалися б рухам руками [2].

При розучуванні елементів техніки рухів слід враховувати, що дітям нецікаво виконувати однакові вправи, тому до плавання цілісним способом слід переходити одразу, як діти зможуть пропливти цим способом короткі відрізки. Перші спроби подолання відрізка виконуються у дещо спрощеній формі (наприклад, з довільним диханням чи в уповільненому темпі).

Звичайне повторення вправи може швидко набриднути дітям, тому корисно змінювати темп, вихідні положення та саму структуру рухів. Це не тільки підвищить їхній інтерес до повторень вправ, а й допоможе засвоїти найзручніші з погляду індивідуальних рухових можливостей учня плавальні рухи [1].

Найбільша стійкість уваги при початковому навчанні спостерігається у дітей за використання ігрової форми розучування рухів. У грі, завдяки позитивним емоціям, вони швидше звикають до води, позбавляються скутості та напруженості, почуваються сміливіше.

Будь-яка елементарна вправа у воді стає для дітей цікавішою, якщо її образно назвати. Образні назви, ігрові, змагальні вправи необхідно доповнювати рухливими іграми, до яких включаються рухи, що вивчаються.

Діти молодшого віку відрізняються предметним, образним мисленням. Вони краще сприймають не словесні пояснення (хоча і вони повинні мати місце в стислій та образній формі), а демонстрацію, показ. При розучуванні рухів діти схильні до наслідування [5].

Наочність у навчанні використовується і на заняттях із плавцями старших груп. Викладач застосовує прийоми, спрямовані на створення у рухових уявлень про складний рух або його окремих фазах.

Використовуються:

- зразкова демонстрація вправи викладачем, його помічником або плавцем старшої групи;
- показ руху, що розучується, найбільш підготовленим учнем групи;
- зорові та звукові орієнтири, завдання предметного характеру, образні «обмежувачі» рухів;

- перегляд та аналіз наочних посібників: малюнків, плакатів, кінокільцівок, кінограм, рухомих макетів-муляжів плавця і т.д.; уповільнений кінопоказ тощо;
- імітаційні вправи на суші, у тому числі статичні вправи, що імітують окремі моменти рухів плавця у воді;
- безпосередня допомога, що надається учневі, яка дозволяє йому відчути правильне положення частин тіла у воді [3].

Дотримуватися принципу наочності – це не означає зводити навчання до механічного копіювання рухів. Спираючись на конкретне мислення дітей, викладач не повинен забувати про свідомість та активність учнів. У доступній формі їм необхідно пояснювати, з якою метою розучується вправа, для чого потрібно виконати рух у воді так, а не інакше. З перших уроків викладач повинен на прикладах з матеріалу, що розучується, знайомити тих, хто займається, з основними закономірностями плавання.

Важливо розвинути у дітей здатність осмислювати свої рухи, судити про правильне та неправильне їх виконання. І тому іноді можна з прикладів учнів цієї групи демонструвати як зразковий, а й неправильно виконаний рух. Щоправда, робити це слід у тактовній формі, щоб не образити недостатньо підготовленого учня та не похитнути у нього впевненості у своїх силах. Не слід різко критикувати дітей, особливо у перших заняттях, за неправильно виконане вправу. Важливо, вказавши на неправильний рух при плаванні за допомогою рухів учню повторити вправу, а потім, якщо він виправив свої помилки, похвалити його. Помилки треба виправляти поступово та послідовно, починаючи з найістотніших – однієї-двох [3].

Під час навчання слід дотримуватися принципу повторності та систематичності. Тривалі перерви у заняттях, недостатня кількість повторень вправ негативно позначаються на вивченні техніки плавання. Але й просте багаторазове повторення вправ не вирішує завдання повністю. Вправи повинні вивчатися за такою схемою: від легкого до важкого, від простого до складного, від засвоєного до незасвоєного.

Рухи, що становлять основу навички плавання або найбільш важко засвоюються, необхідно повторювати на багатьох заняттях. Підвідні вправи засвоюються загалом і виключаються з уроків, щойно потреба у яких відпадає.

Вибір засобів навчання, їх обсяг, послідовність у застосуванні визначаються завданнями навчання, підготовленістю учнів та кількістю уроків, передбачених навчальним планом.

На етапі початкового навчання кількість уроків зазвичай обмежена. Тому доводиться відбирати мінімум найефективніших і найдоступніших вправ [1].

Урок – основна форма навчальних занять. Під час уроків викладач враховує індивідуальні можливості кожного учня. Одночасно із загальними завданнями та вказівками для всієї групи він дає пояснення та робить зауваження окремим учням.

Рекомендується проводити заняття за наступною схемою:

Початкове навчання: курс початкового навчання плавання розрахований на 36 занять, кожне тривалістю щонайменше 45 хв. В основу курсу покладене

освоєння підготовчих вправ у воді та комплексне вивчення способу плавання кроль на грудях та полегшених способів плавання – на спині, брас, дельфін.

Курс початкового навчання умовно розбивається на три етапи, кожен із яких має приватні завдання, специфічні засоби та контрольні вправи.

Завдання першого етапу – освоєння підготовчих вправ у воді. На її вирішення приділяється ~ 9 уроків. Контрольні вправи:

1. занурення у воду з відкритими очима та тривалим видихом під водою (10–15 занурень поспіль);
2. ковзання на грудях (руки витягнуті вперед) та на спині, (руки біля стегон) за допомогою поштовху від стінки басейну (оцінка виставляється за техніку та дальність ковзання);
3. зіскок у воду вниз ногами із низького бортика [2].

Завдання другого етапу – вивчення способів плавання, найпростіших спадів і стрибків у воду. За основу прийняте паралельно-послідовне вивчення способів плавання. Уроки з 10 по 21 включно відводяться на вивчення полегшеного способу плавання кроль на спині та способу кроль на грудях. Потім з 22-го по 30-й урок вивчаються полегшені способи плавання брас і дельфін. У цей же час учні опановують найпростіші стрибки і спади у воду і прості повороти. Продовжується вдосконалення таких підготовчих вправ у воді, як ковзання та дихання.

Контрольні вправи та нормативи (оцінюється техніка рухів):

1. пропливти 6–8 м полегшеним способом на спині (на 15-му уроці);
2. пропливти 6–8 м полегшеним способом кроль на грудях (на 21-му уроці);
3. пропливти 6–8 м полегшеним способом брас (на 29-му уроці);
4. пропливти 6–8 м полегшеним способом дельфін (на 30-му уроці);
5. зіскок у воду ногами вниз із високого бортика; спад у воду головою вперед із низького бортика (на 30-му уроці).

Завдання третього етапу – закріплення навички одного-двох способів плавання, обраних з урахуванням рухової обдарованості. До початку третього етапу викладач визначає, які рухи у воді даються окремим учням легше, які координації відповідають їхнім індивідуальним можливостям. З урахуванням цього вибирається один або два способи, вдосконалення яких продовжується на уроках з 31-го по 36-й [3].

Застосовуються вправи у плаванні у вибраній спосіб з повною координацією рухів. Найчастіше це кроль на грудях або брас. Учні знайомлять також зі спрощеним стартом і простими поворотами. На уроках з більш підготовленими плавцями (як додатковий матеріал) можуть бути використані вправи для вивчення та вдосконалення техніки плавання спортивними способами.

Основні вправи на першому етапі навчання виконуються у наступній послідовності:

1. Занурення у воду, тримаючись за бортик двома руками; однією рукою; занурення обличчя у воду; видих у воду; видих у воду з розплющеними очима; гребок однією рукою, як у кролі без виносу рук із води, інша спирається на бортик; пересування вздовж бортика за допомогою гребкових

- рухів однією рукою та з опорою іншою на бортик; ознайомлення з рухами ногами, як при плаванні кролем на грудях із опорою руками на бортик.
2. Освоєння гребкових рухів обома руками, як із плаванні кролем, дельфіном і брасом без виносу рук із води; пересування у воді у положенні нахилу (підборіддя на поверхні води) за допомогою гребкових рухів руками, ноги розслаблені.
 3. Лежання та ковзання на грудях у горизонтальному положенні з різним вихідним положенням рук та з обличчям, опущеним у воду, із затримкою дихання.
 4. Пересування у воді в горизонтальному положенні за допомогою гребкових рухів рук, ноги розслаблені та утримуються біля поверхні води, підборіддя на поверхні води; те саме, але обличчя опущене у воду (для вдиху голова піднімається обличчям уперед, але в наступних заняттях – повертається убік).
 5. Рухи ногами, як при плаванні кролем на грудях.
 6. Плавання кролем без виносу рук із води із затримкою дихання, але в наступних заняттях – з диханням при повороті голови убік [3].

На цьому закінчується перший етап навчання. Наступні уроки присвячуються вивченню способу плавання кроль на грудях, полегшених способів плавання кролем на спині, брасом і дельфіном, закріпленню навички плавання обраним способом.

Тривалість занять, під час яких дитина може оволодіти основними навичками плавання та виконати певні нормативи, залежить від трьох основних факторів: від професійної підготовки та педагогічної майстерності тренера-викладача (інструктора), від рівня розвитку юних спортсменів і зовнішніх умов.

Тренер (інструктор), перш за все, повинен підготувати такий комплекс вправ і в такій послідовності, щоб вони забезпечили систематичне вдосконалення плавальних навичок, сприяли розвитку моторики у дитини та стимулювали зростання її спортивних досягнень [1].

Слід завжди ретельно продумувати, як розмовляти з дітьми, як пробудити в них інтерес до занять, як побудувати урок фізичної та психічної точок зору. Все це потрібно для того, щоб навантаження чергувалися з відпочинком. Цікаві та різноманітні заняття допоможуть тренеру (інструктору) у навчанні дітей плаванню.

Є ще деякі чинники, суттєві з педагогічного погляду. Якщо, наприклад, розучувати новий рух або новий варіант вже знайомого руху, то на початку цей рух дитині має правильно показати тренер (інструктор). Якщо в групі є одна дитина або кілька дітей, які вже засвоїли цю вправу, їх потрібно залучити для показу.

Усі вправи, які вимагають сміливості чи спритності, спочатку виконують найпідготовленіші діти. Проте тренеру (інструктору) не рекомендується висувати тих самих дітей і лише їх ставити за приклад. Це може розвинути в них непотрібне почуття переваги, інші можуть втратити віру у свої сили, що завдасть шкоди всьому колективу [4].

Варто дитині подолати якісь труднощі, як це відразу позначиться на її поведінці. Тренер (інструктор) повинен обов'язково помітити успіх дитини, щоб

дитина могла усвідомити свої досягнення. Підбадьорювання необхідно також і дітям, що відстають. Похвала допоможе концентрувати свої зусилля на виконанні завдання тренера. Часто своєчасна похвала допомагає дітям, що відстають, змушує їх цілеспрямованіше займатися і сприяє розвитку у них вольових якостей.

Фахівцям з дитячої педагогіки відомо, що основною формою діяльності є гра. Це має твердо засвоїти тренер (інструктор), тому йому необхідно так скласти свій план занять, щоб ігровий елемент завжди був присутнім, а заняття були цікавими. Це значною мірою допоможе дітям у засвоєнні заданих вправ.

Різні ігри, знайомі багатьом дітям, можна проводити у воді, вносячи до них незначні зміни. Це дозволить тренеру (інструктору) внести різноманітність у заняття, зробити цікавим процес навчання. Однак ігри необхідно вибирати з таким розрахунком, щоб вони вимагали від дітей постійного руху – тоді діти не мерзнуть. Крім того, дуже важливо роз'яснити дітям завдання гри та обрати її відповідно до їхнього віку, якщо вводиться нова гра, то необхідно її спочатку вивчити на суші, щоб полегшити дітям запам'ятовування правил [4].

Для того, щоб досягти приватного або загального завдання при початковому навчанні плаванню, діти повинні виконати значну кількість тренувальних вправ. У цьому велику роль грає як тривалість перебування у воді, так і кількість повторень окремих вправ.

При розвитку рухових навичок велике значення має розвиток рухових якостей. Підвищені навантаження на серцево-судинну систему і на руховий апарат допомагають виробляти витривалість, силу та спритність [5].

Отже, вправи у воді в початковий період навчання, втім, як і на пізніших етапах розвитку спортивної майстерності, виконуються повторним, інтервальним і змінним методами в низькому, а пізніше в помірному темпі на невеликих дистанціях від 5–10 до 25 м. Під час плавання увагу слід звертати на набуття навичок і прищеплення правильної техніки рухів.

Список літератури:

1. Бурлачук Л. Б., Граська Н. А., Кочарян А. С. Основи навчання плаванню. К.: Ніка-Центр, 1999. 112 с.
2. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти. Навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 157 с.
3. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. 145 с.
4. Ткач М. Н., Коноваленко В. І. Застосування рухливих ігор та ігрових вправ у початковому навчанні плаванню дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Методичний посібник. Чернігів, 2004. 86 с.
5. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання. Навчальний посібник. К.: Олімп. література, 2019. 216 с.