

Перспективу подальших досліджень убачаємо в теоретико-методологічному обґрунтуванні ролі й значення олімпійських цінностей в освітньому процесі учнів початкової школи.

Список використаних джерел

1. Вербицький В. В. Формування ключових компетентностей учнів – основне завдання навчального закладу. *Теоретичні основи компетентісно орієнтованої освіти*. 2013. С. 32–36.
2. Воскобойнікова Г. Л. Інноваційно орієнтовані технології і методики навчання здорового способу життя в системі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. *Педагогічні науки* : зб. наук. пр. 2011. № 3. С. 67–72.
3. Горбенко М. І. Ретроспективний аналіз проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконалюванні школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2-3. С. 41-44
4. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
5. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (Затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605). *Директор школи*. 2004. № 40 (328), жовтень. С. 23–29.
6. Кострікова К.С. Формування олімпійських цінностей в освітньому процесі учнів початкової школи : дис. канд.пед.наук : 13.00.04 / Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В.Винниченка. К., 2021. 230 с.
7. Присакар В. В. Формування громадянської позиції особистості у педагогічній спадщині В. Сухомлинського. *Педагогічний дискурс*. 2011. Вип. № 10. С. 426–430.
8. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ: ДАФКС, 2015. 21 с.

References

1. Verbytskyj V. V. (2013). Formuvannia ključovykh kompetentnostej uchniv— osnovne zavdannia navchalnoho zakladu [Forming of key kompetentnostey students is a basic task of educational establishment]. *Teoretychni osnovy kompetentisno orijentovanoi osvity* [Theoretical bases of kompetentisno of the oriented education], pp. 32–36. [in Ukraine].
2. Voskoboinikova, H. L. (2011). Innovatsiino orijentovani tekhnologii i metodyky navchannia zdorovoho sposobu zhyttia v systemi profesiinoi pidhotovky maibutnix uchyteliv osnov zdorovia [Innovative Oriented Technologies and Techniques for Teaching Healthy Lifestyle in the Future Professional Teachers of Health Fundamentals]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical sciences: coll. scient. works*. 3. 67–72.
3. Gorbenko M. I. (2005). Retrospektivnij analiz problemi individualizaciyi u fizichnomu vdoskonalyuvanni shkolyariv. *Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu*. 2-3. 41-44.
4. Entsyklopediia osvity [Encyclopedia of Education] (2008). Acad. pedagogical. Sciences of Ukraine; main ed. V. H. Kremen. Kyiv, Ukraine: Yurinkom Inter. 1040.
5. Kontseptsiiia formuvannia pozytyvnoi motyvatsii na zdorovyi sposib zhyttia u ditei ta molodi (Zatverdzhena nakazom MON Ukrainy vid 21 lypnia 2004 roku # 605) [The concept of positive motivation forming for healthy lifestyle in children and youth (Approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 605 of July 21, 2004)]. (2004). *Dyректор shkoly – School Director*. Vol. 40 (328), october. P. 23–29.
6. Kostrikova K.S. (2021). Formuvannya olimpijs'ky'x cinnostej v osvitn`omu procesi uchniv pochatkovoyi shkoly' [Formation of Olympic values in the educational process of primary school students] : *Candidates thesis* : 13.00.04. K., Ukraine, 230.
7. Prysakar V. V. (2011). Formuvannia hromadianskoi pozytsii osobystosti u pedahohichnii spadshchyni V. Sukhomlynskoho. [Formation of the civic position of the individual in the pedagogical heritage of V. Sukhomlynsky]. *Pedahohichni dyskurs – Pedagogical discourse*, 10, 426–430 [in Ukrainian].
8. Tsibulska, V. V. (2015). Formation of motivation to professionally-applied physical training of students of pedagogical specialties on various forms of training: *Abstract of the candidate's thesis*: Dnepropetrovsk: DAFKS. 21.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).89

УДК 378.147:797.21

Хіміч І. Ю.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0002-6094-9088

Парахонько В. М.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID: 0000-0001-7816-5014

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ

Мета роботи: розкрити особливості навчання студентів техніки спортивного плавання. **Методологія:** було використано теоретичні методи дослідження, зокрема, аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, що дали можливість визначити особливості навчання студентів техніки спортивного плавання. **Наукова новизна:** плавання, як вид спорту, пов'язане з виконанням циклічних рухів, основним завданням якого є досягнення високого результату. За кількістю олімпійських медалів, що розігруються, плавання поступається лише легкій атлетиці, тому плавання як навчальний предмет – одна з найважливіших дисциплін курсу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Однак не завжди зміст навчання, з цього предмету, знаходиться відповідно до сучасної теорії плавання. Вдосконалено форми та методи викладання, вивчається техніка спортивних способів плавання, стартів та поворотів провідних плавців планети. Одним із завдань статті є узагальнення цінного досвіду роботи вітчизняних спеціалістів плавального спорту провідних вишів країни. **Висновки:** важливе значення для подальшого розширення можливостей застосування засобів плавання, у практичній діяльності зі студентами, має оптимізація викладання цієї дисципліни. Так, наприклад, включення до освітнього процесу нових технологій проведення занять. Нерідко заняття з плавання зі студентами проводять викладачі різних спортивних спеціалізацій, які мають труднощі при підборі засобів, виборі методів та методичних прийомів навчання, тому важливим є розкриття особливостей навчання техніки спортивного плавання. Також у статті особливості навчання техніки спортивного плавання, крім характеристики основних рухів, розкрито історичні відомості про спосіб плавання, дана його загальна характеристика, спортивне та прикладне значення. Детально описана техніка виконання стартів та поворотів.

Ключові слова: плавання, стилі плавання, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти.

Khimich I., Parakhonko V. Features of teaching students in sports swimming techniques. The purpose of the work: to reveal the peculiarities of teaching students the technique of sports swimming. **Methodology:** theoretical research methods were used, in particular, the analysis and generalization of methodological, psychological-pedagogical and educational-methodical literature, which made it possible to determine the peculiarities of teaching students the technique of sports swimming. **Scientific novelty:** swimming, as a sport, is associated with the execution of cyclic movements, the main task of which is to achieve a high result. In terms of the number of Olympic medals won, swimming is second only to athletics, so swimming as an educational subject is one of the most important disciplines of the physical education course in higher education institutions. However, the content of training in this subject is not always in accordance with the modern theory of swimming. The forms and methods of teaching have been improved, the technique of sports swimming methods, starts and turns of the world's leading swimmers is being studied. One of the tasks of the article is to summarize the valuable work experience of domestic swimming sports specialists of the country's leading universities. **Conclusions:** optimization of the teaching of this discipline is important for the further expansion of the possibilities of using swimming aids in practical activities with students. So, for example, the inclusion of new technologies for conducting classes in the educational process. Swimming classes with students are often conducted by teachers of various sports specializations, who have difficulties in selecting equipment, choosing methods and teaching methods, therefore it is important to reveal the peculiarities of teaching sports swimming techniques. Also, in the article, the peculiarities of teaching the technique of sports swimming, in addition to the characteristics of the main movements, historical information about the method of swimming is disclosed, its general characteristics, sports and applied significance are given. The technique of performing starts and turns is described in detail.

Key words: swimming, swimming styles, physical education, students of higher education.

Постановка проблеми. Плавання є гарним засобом загартовування та підвищення стійкості організму до впливу низьких температур, простудних захворювань та іншим змінам довкілля. Вода має високу теплопровідність, чим і пояснюється її сильний вплив [5]. Перебування у воді тренує механізми, що регулюють тепловіддачу організму, підвищуючи його стійкість до зміни температур.

Крім загартовування, плавання є унікальною фізичною вправою, що сприяє фізичному розвитку та зміцненню здоров'я. Так, плавання спортивними способами гармонійно розвиває всі групи м'язів, сприяє розвитку та вдосконаленню таких фізичних якостей як: витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність, координація.

Вправи, що виконуються на суші та у воді, зміцнюють не тільки м'язи рук та ніг, але також м'язи тулуба, що особливо важливо для формування правильної постави у дітей та підлітків. Завдяки симетричним рухам та горизонтальному положенню тулуба, розвантажується хребетний стовп від тиску на нього ваги тіла. Становиться можливим усунення таких порушень у поставі, як сутулість і сколіоз. Безперервна робота ніг у швидкому темпі, з постійним опором води, тренує м'язи та зв'язки гомілковостопного суглоба, допомагає формуванню та зміцненню дитячої стопи [6].

Важливе значення має техніка спортивного плавання – це раціональна система рухів, що дозволяє плавцю найкращим чином реалізувати свої рухові можливості і показати високий результат на змаганнях.

Аналіз літературних джерел свідчить, що техніка рухів при плаванні у студентів пов'язана з їх біологічними особливостями, тому необхідно знати закони біомеханіки плавання, які являють собою закони взаємодії тіла з водою як при нерухомому положенні, так і при русі [1], [5], [2].

Під технікою спортивного плавання розуміють систему рухів, що дозволяє плавцю долати змагальну дистанцію з можливо більш високою швидкістю, оптимальною витратою сил і відповідно до правил змагань. Змагальна діяльність плавця включає виконання старту, пересування по дистанції, виконання повороту, фініш. Спортивними способами плавання є: кроль на грудях, кроль на спині, брас, батерфляй (дельфін).

Досвід педагогічної і спортивної практики Ю. П. Коб'яков; О. Ю. Фанигіна; О. В. Терещенко свідчить, що ефективним засобом впливу на фізичну підготовленість молоді являються фізичні вправи у водному середовищі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглянемо техніку спортивного плавання стилем «кроль на грудях». Початок двадцятого століття збігся з появою нового, найшвидшого способу плавання – кроля. Першим, хто продемонстрував цей спосіб на змаганнях, був А. Вікхем, який народився на Соломонових островах і навчився цього способу у місцевих жителів.

Спосіб плавання стилем «кроль на грудях» характеризується відносно горизонтальним положенням тіла плавця у воді, попереминими рухами руками і ногами.

Прикладне значення стилю плавання «кролем на грудях» полягає в тому, що він використовується в різних умовах для подолання водних перешкод, плавання в одязі, надання допомоги тонучому і т.д. Кролем можна плисти під водою при пірнанні, працюючи одними ногами або допомагаючи собі гребками рук при брасі.

При плаванні «кролем на грудях» тіло плавця знаходиться майже у горизонтальному положенні біля поверхні води. Голова опущена обличчям у воду (за винятком моменту вдиху), стегна знаходяться біля поверхні води. Вдих виконується через рот під час виходу з води. Після вдиху плавець повертає голову обличчям униз і починає поступовий видих у воду через рот та ніс. Варіантами узгодження рухів рук та дихання є: один вдих і видих на два гребки руками (односторонній варіант дихання); один вдих і видих на три гребки руками (двосторонній варіант дихання) (рис. 1) [1].

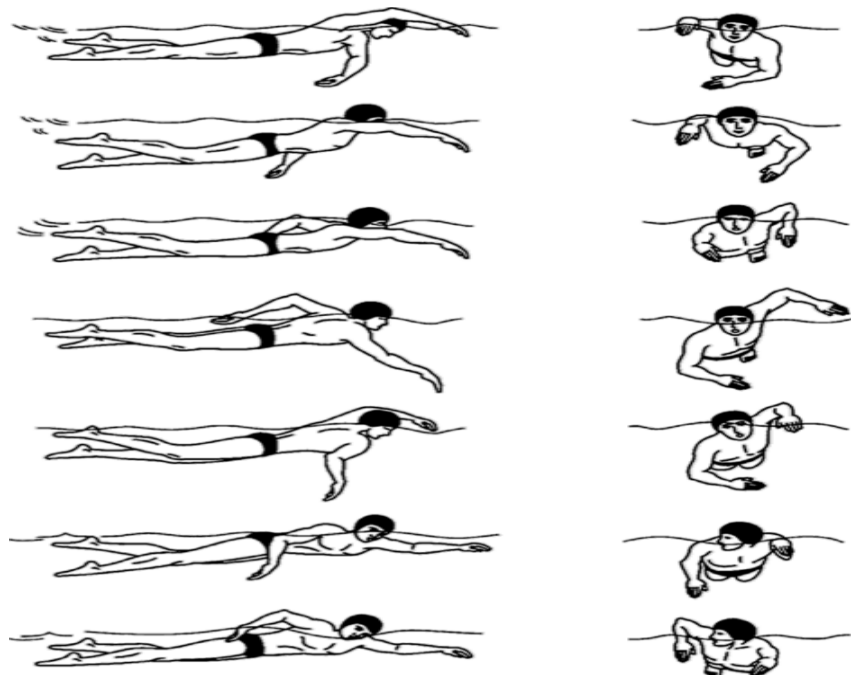


Рис. 1. Стиль плавання «Кроль на грудях»

При початковому навчанні плаванню широко застосовується стиль плавання «кроль на спині». Цьому сприяє сприятливе стійке становище тіла та виконання вдиху над водою, що полегшує умови дихання. «Кроль на спині» застосовують при транспортуванні людини, яка не вміє плавати, при наданні допомоги, а також при плаванні з різними вантажами. Тіло плавця у воді займає витягнуте, майже горизонтальне та добре обтічний стан. Плечовий пояс розташований трохи вище за таз, таз і стегна знаходяться біля поверхні води. Кут атаки тіла 6-10°. Потилиця плавця завантажена у воду, рівень води проходить приблизно по лінії вух, обличчя звернене вгору.

При плаванні «кролем на спині» ноги виконують поперемині рухи знизу-вгору (гребковий рух або «удар») та зверху-вниз (підготовчий рух). Амплітуда руху стегон помірна, вони утримуються близько до поверхні води. Ступінь згинання ніг у колінних суглобах трохи більше, ніж при плаванні «кролем на грудях», стопи більше занурюються під воду.

Основна роль попереми́нних рухів ногами – утримати тіло в обтічному врівноваженому положенні, зробити свій внесок у створення сил, що просувають тіло плавця вперед.

Повний цикл руху руки ділять на фази: захоплення, підтягування, відштовхування (гребковий рух) і вихід руки з води, пронос, вхід руки у воду.

Узгодження рухів руками має забезпечувати безперервність гребкових рухів: коли одна рука завершує гребок і виходить із води, інша – входить у воду і починає захоплення (безперервне узгодження).

Дихання узгоджується з повним циклом рухів однією рукою. У плаванні на спині, дихання значно полегшено тим, що видих проводиться над водою і без повороту голови. Вдих виконується через рот, видих через рот і ніс. Дихання "трита́ктне" - вдих, затримка дихання, видих (рис. 2) [2].

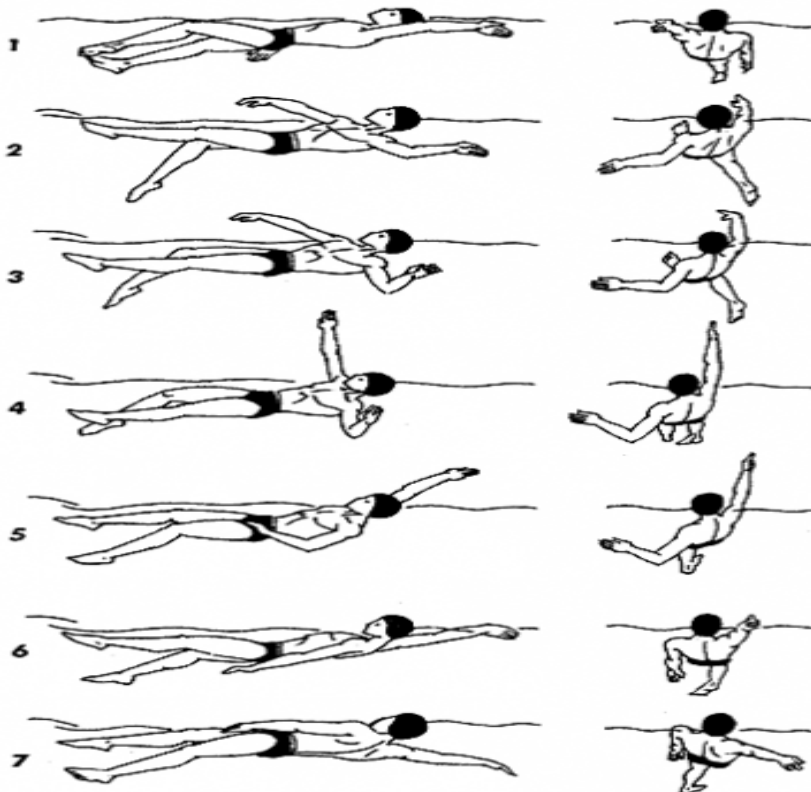


Рис. 2. Стиль плавання «Кроль на спині»

«Брас» поступається у швидкості всім спортивним способам плавання. Для кидка характерні симетричні рухи ногами та руками. Підготовчі рухи виробляються у воді, що значно знижує загальну швидкість у цьому виді плавання. Спосіб плавання «брас на грудях» застосовується при порятунку тонучих, транспортуванні різних предметів, переправах через водні рубежі. При плаванні «брасом» тіло плавця знаходиться біля поверхні води в горизонтальному положенні, обличчя опущене у воду, ноги та руки витягнуті, долоні спрямовані вниз. Під час виконання вдиху голова та плечі незначно піднімаються із води.

Цикл рухів ногами поділяється на підготовчий та робочий рух. При підготовчому русі (підтягуванні) плавець згинає ноги в колінних і тазостегнових суглобах, розводячи коліна в сторони-вниз (стопи рухаються якомога ближче до поверхні води). Коли підтягування закінчується, плавець швидко, але м'яко розгортає шкарпетки ніг убік. З цього положення починається робочий рух – поштовх. Поштовх виробляється за рахунок енергетичного розгинання ніг у кульшових, колінних та гомілковостопних суглобах. Під час поштовху плавець як би спирається на воду внутрішньою поверхнею гомілки і стопи.

Рухи руками в «брасі» виконуються одночасно і симетрично. Гребок починається зі становища, коли руки витягнуті вперед. Пловець розгортає кисті долонями назовні і енергійно розводить руки в сторони – назад – вниз. При плаванні брасом вдих виконується на початку гребка руками. Пловець піднімає голову на вдих, ніби спираючись на воду руками. В інше час, коли руки виводяться вперед, виконується видих (рис. 3) [1].

«Дельфін» – це другий, за швидкістю, спосіб плавання після кролю на грудях. Характерною особливістю дельфіна є безперервний рух ніг і туловища на кшталт дельфінового хвоста. Два повні удари стопами вниз припадають на один цикл рухів руками. За правилами змагань рухи руками та ногами мають бути одночасними та симетричними. Рухи ногами дельфіном використовуються в

підводному спорті. Пловець, перебуваючи біля поверхні води у витягнутому положенні на грудях, виконує безперервні хвилеподібні рухи всім тілом. Ці рухи роблять ефективнішою роботу ніг.

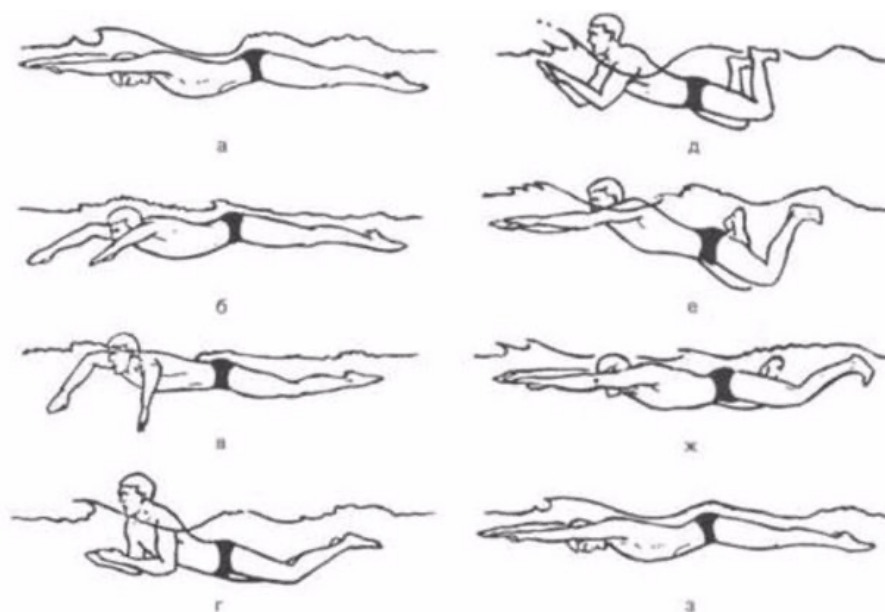


Рис. 3. Стиль плавання «Брас»

Під час плавання «дельфіном» ноги працюють одночасно. Хвиля починається від руху таза вниз-вгору з поступово зростаючою амплітудою і переходить на тазостегнові, колінні та гомілковостопні суглоби. Хвилястий рух завершується енергійним хлестом обох стоп зверху-вниз.

При плаванні «дельфіном» руки виконують гребок і пронос над водою одночасно і симетрично. Руки входять у воду на ширині плечей. Гребок виконується під себе зігнутими в ліктьових суглобах руками. Дихання узгоджується із рухами руками. Вдих виконується наприкінці гребка руками та винесення їх із води. До цього моменту голова та плечі плавця піднімаються з води. Вдих проводиться під час проносу рук над водою та на початку гребка руками [2].

Висновки. Отже, важливе значення для подальшого розширення можливостей застосування засобів плавання, у практичній діяльності зі студентами, має оптимізація викладання цієї дисципліни. Так, наприклад, включення до освітнього процесу нових технологій проведення занять. Нерідко заняття з плавання зі студентами проводять викладачі різних спортивних спеціалізацій, які мають труднощі при підборі засобів, виборі методів та методичних прийомів навчання, тому важливим є розкриття особливостей навчання техніки спортивного плавання. Також у статті особливості навчання техніки спортивного плавання, крім характеристики основних рухів, розкрито історичні відомості про спосіб плавання, дана його загальна характеристика, спортивне та прикладне значення. Детально описана техніка виконання стартів та поворотів.

Список використаних джерел

1. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ : Кондор, 2011. 502 с.
2. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2009. 156 с.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. Луцьк : Надстирря, 1995. 220 с.
4. Кручевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. «Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. Молодий вчений». 2018. № 4.2 (56.2). С. 24-29.
5. Полатайко Ю. О. Плавання : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 258 с.
6. Скалій О. Азбука плавання для дітей та батьків : навч. посіб. Тернопіль : Астон, 2002. 102 с.

Reference

1. Glazyrin I. (2011) Swimming: teaching. manual Kyiv: Condor, Ukraine. 502.
2. Hryban G. (2009) Swimming. Applied aspects: teaching method. manual Zhytomyr: Ruta, Ukraine. 156.
3. Dubogai O. (1995) Methodology of physical education of students assigned to a special medical group based on their state of health: study guide. Lutsk: Nadstyrria, Ukraine. 220.
4. Kruchevych T., Andreeva O., Blahiy O., Sadovskiy O. (2018). Problems of the formation of recreational culture of student youth in conditions of active leisure time. Young scientist, 4.2 (56.2), 24-29.
5. Polatayko Yu. (2004) Swimming: teaching method. manual Ivano-Frankivsk: Play. 258.
6. Skaliy O. (2002) The ABC of swimming for children and parents: teaching. manual Ternopil: Aston. 102.