

УДК 797.2-055.62

Горбенко М.І.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПЛАВАННЮ В ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ

Проаналізовано результати дослідження методики навчання плавання дітей у літніх оздоровчих таборах.

Ключові слова: спортивне і прикладне плавання, кроль на спині і на грудях, плавальна підготовка.

Горбенко Николай Иванович. Особенности обучения детей плаванию в оздоровительном лагере. Проанализировано результаты исследования методики обучения плаванию детей в летних оздоровительных лагерях.

Ключевые слова: спортивное и прикладное плавание, кроль на спине и на груди, плавательная подготовка.

Gorbenko Nikolai Ivanovich. Features of teaching children to swim in the camps. Analyzed the results of the study methods of teaching children to swim in summer camps.

Key words: sport and crafts swimming, crawl on his back and chest, swim training.

Постановка проблеми. Важливим засобом оздоровлення дітей у літньому таборі є водні процедури і зокрема плавання. Правильно організоване дозвілля в майбутньому вбереже дітей від прикрих випадків, які щорічно трапляються на водоймах. Тому відпочинок найкраще використати для навчання плаванню. Оскільки найчастіше літні оздоровчі табори розташовані біля водойм, то це дає змогу масово залучати підлітків до плавання. Тривалість перебування в таборі дає змогу систематично займатися плаванням, а отже і отримати позитивний результат. У нашому дослідженні ми частково спираємось на досвід роботи літнього оздоровчого табору «Славутич», що знаходиться в м. Переяслав-Хмельницькому.

Предметний аналіз методики навчання дітей плавання в оздоровчому таборі дає змогу простежити ряд ключових завдань, що потребують безпосереднього вирішення в певних часових та просторових межах. Трансформація методики відбувається з проекцією на оздоровчий табір спортивного спрямування. Розробляючи методологію роботи, інструктор-практик ставить за мету поетапну схему дій, а саме: [10]:

1) виявлення диференційованого впливу плавання на дитину, її психічний та фізичний розвиток;

2) теоретичний огляд особливостей методики навчання плаванню в літньому оздоровчому таборі;

3) аналіз особливостей методики навчання плаванню в літньому оздоровчому таборі;

4) вивчення та засвоєння техніки, оволодіння життєво необхідними навичками плавання.

Проблемам організації та методики навчання плавання 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. Пижов та ін.

Мета дослідження - проаналізувати та узагальнити методику навчання плавання в умовах літнього оздоровчого табору.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пропоноване дослідження відбувалось в період від 2012 до 2013 року. Попередньо, влітку 2012 року, відбувався моніторинг роботи інструктора з плавання в літньому оздоровчому таборі «Славутич». На першому етапі, станом на лютий-березень 2012 року, опрацьовано літературні джерела, науково-практичні публікації зарубіжних та вітчизняних авторів. Наступним етапом дослідження, на червень-серпень 2013 року, передбачено безпосереднє навчання дітей плавання.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що воно має оздоровчий характер

і в подальшій діяльності стане в нагоді організаторам оздоровчої роботи, інструкторам, вчителям фізичної культури, оскільки в дослідженні викладено відмінності в методиці навчання дітей плавання в ситуативному оточенні, а саме в літньому таборі оздоровчого спрямування.

Відмінності методики ставлять особливі вимоги до проведення таких занять. У літніх таборах купання, навчання дітей плавання, а також удосконалення техніки рекомендовано проводити щоденно з 10 години до 12 години та з 17 години до 19 години. Заздалегідь у ранкову гімнастику табору залучаються загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, що підводять до основ засвоєння техніки плавання. Згодом комплекси засвоєних на суші фізичних вправ діти виконують на заняттях перед вправами у воді. Завдання навчання в таборі залежить від ряду чинників, наприклад, від тривалості зміни, віку дітей та ступеню підготовленості. Так, дітей молодшого шкільного віку (до 10 років), що не вміють плавати, можливо навчити триматися на поверхні води, середнього віку (від 11 до 14 років) - плавати кролем на грудях і спині. Фізіологічні навантаження на занятті повинні відповідати фізичним можливостям дитини. Пропонуємо рекомендації обсягу плавання протягом одного заняття для дітей різного віку, дані наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Обсяг плавання на одному занятті

Вікова група	Відстань (у метрах)
Підготовча	100-200
Молодша дитяча	200-300
Старша дитяча	400-500
Підліткова	600-700
Юнацька	800-1000

Планувати заняття необхідно завчасно, зважаючи на прогноз погоди при більш високій температурі води та повітря юні плавці перебувають у воді значно триваліший час і швидше засвоюють техніку плавання. До занять допускаються лише діти, що пройшли процедуру огляду в лікаря.

Диференціація дітей на тих, що вже вміють і тих, що ні, дає змогу зорієнтуватись в швидкості засвоєння навичок плавання. Діти, що вміють плавати, можуть навчитися долати в середньому 25 м після 10-12 занять і 50-100 м після 15-20 занять. Заняття рекомендовано проводити періодично, з перервами не більше як 1-2 дні.

Від віку та фізичної підготовленості залежить дозування і навантаження, методика викладання, а також швидкість засвоєння навчального матеріалу. Швидше від усіх навчаються плавати діти віком 10-13 років. Навчання плавання дітей молодшого шкільного віку вимагає значної кількості часу - через повільне освоєння техніки рухів і труднощів, пов'язаних з організацією занять (причини: діти повільно роздягаються й одягаються, неточно виконують команди, легко відволікаються, швидко втрачають інтерес до завдання і т. ін.). Окрім того, складання програми навчання залежить від кількості занять на тиждень, тривалості кожного заняття. Наприклад, протягом однієї зміни, що складає 21 (двадцять один) день, в літньому оздоровчому таборі результативність навчання буде різною, зокрема, можна навчити дітей плавати, триматися на воді, долати незначну відстань. Упродовж сорокап'ятиденної зміни можливо навчитися плавати обраним спортивним стилем і виконати нормативні вимоги з плавання. Потрібно зауважити, що умови для занять, тобто природна або штучна водойма, глибина і температура води, кліматичні та погодні умови також впливають на підбір фактичних вправ та методику проведення занять.

Щодо методики навчання плавання, то в оздоровчому таборі вона ґрунтується на поєднанні групового та індивідуального підходів до дітей. Якщо група велика, інструктор поділяє її на 3 підгрупи (залежно від підготовленості), залучаючи на допомогу актив. У процесі навчання інструктор орієнтується на основну частину групи - із середнім рівнем підготовленості, а його помічники надають індивідуальні вказівки і пояснення слабкій та сильній підгрупам. Під час комплектування навчальних груп необхідно враховувати вікові особливості дітей. [4]

Групова комплектація відбувається за віковим принципом:

- молодший шкільний вік (від 7 до 10 років);

- середній шкільний вік (від 11 до 14 років).

Формування навчальних груп серед дітей одного віку вимагає врахування рівня плавальної підготовленості. За таких умов «новачків» поділяють на тих:

- хто не вміє триматися на поверхні води;

- хто погано плаває (близько 10-12 м);

- хто «добре» плаває «по-своєму»;

- хто володіє технікою спортивних способів плавання. Завдання, що поставлені перед курсом навчання плавання в оздоровчому таборі, та тривалість занять визначають вибір способу плавання. Термін, необхідний для освоєння того або іншого способу плавання, розходиться в часових межах.

Вибір способу плавання для початкового навчання залежить, головним чином, від віку осіб, котрі займаються. Мотивацію, власне відповіддю на питання «навіщо навчати дітей техніці саме спортивного плавання?», є:

- по-перше, контингент юних плавців є резервом для подальшого професійного відбору, що значно розширює можливості для ефективного вибору;

- по-друге, попереднє освоєння полегшеного способу плавання і наступне переучування засвоєних навичок займають більше часу;

- по-третє, діти швидко втрачають інтерес до навчання «непрестижним» способом плавання.

У програмах для загальноосвітніх шкіл та літніх таборів передбачено паралельне навчання плавання двома способами (на підставі схожих за структурою рухів): кролем на грудях і на спині. Такий тактичний прийом дає змогу збільшувати кількість вправ та змінювати умови їхнього виконання.

Загалом процес навчання плавання в таборах дитячого відпочинку умовно поділяється на чотири етапи [3;6;11]:

1. Практична демонстрація кращими плавцями способу, що безпосередньо вивчається, всебічне використання засобів наочної агітації (малюнків, відео та кінофільмів та ін.). Таким чином у новачків формується уявлення про спосіб плавання, стимулюється активне ставлення й інтерес до занять. Якщо сприяють природні умови (наприклад, наявність мілкого місця), тоді інструктор дозволяє новачкові спробувати плавати показаним способом.

2. Попереднє ознайомлення з технічними прийомами обраного способу плавання (положення тіла, дихання, характер гребкових рухів) відбувається як на суші, так і на воді. Діти виконують загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи, що імітують техніку плавання, а також вправи для освоєння з водою.

3. Вивчення окремих елементів техніки плавання частково, а згодом -способу плавання, що вивчається, в цілому. Процедура навчання техніки плавання містить чітко структуровану послідовність дій, яку доречно дітям запам'ятати на вербальному рівні і відтворити її: положення тіла, дихання, рухи ногами, рухи руками, почергове узгодження рухів. При цьому засвоєння кожного елемента техніки поступово ускладнюється і проводиться в умовах, що передбачають врешті-решт виконання вправ у горизонтальному безопірному положенні (робоче положення плавця).

Кожен елемент техніки плавання вивчається у такій послідовності [7-9]:

- ознайомлення з рухами на суші відбувається без удосконалення деталей, оскільки умови виконання рухів на суші й у воді різні;

- вивчення рухів у воді з нерухою опорою (на місці). При вивченні рухів ногами для опору використовують де є бортик басейну, дно або берег водойми і т. ін. Рухи руками вивчають стоячи на дні по груди або по пояс у воді;

- вивчення рухів у воді з рухою опорою. Під час вивчення рухів ногами як опору використовують плавальні дошки. Траєкторія рухів руками засвоюється у процесі повільної ходи по дну або лежачи на воді у горизонтальному положенні (з підтримкою партнера);

- вивчення рухів у воді без опори. Всі вправи виконуються в ковзанні й плаванні.

Послідовне узгодження засвоєних елементів техніки проводиться у такій послідовності: рухи ногами з диханням, рухи руками з диханням, рухи ногами та руками з диханням, рухи з повною

координацією. Незважаючи на засвоєння техніки плавання частинами, на цьому етапі необхідно прагнути до цілісного виконання техніки способу плавання настільки, наскільки дає змогу підготовленість та здібності підлітків.

4. Закріплення та удосконалення техніки плавання. На цьому етапі основне значення має плавання з повною координацією. Відповідно на кожному занятті співвідношення плавання з повною координацією і плавання за допомогою ніг і рук має співвідношення 1:1.

Під час навчання плавання в літніх оздоровчих таборах застосовуються загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи а також вправи, для освоєння з водою, для вивчення техніки плавання, найпростіші стрибки у воду, ігри та розваги на воді.

На практиці складається спеціальний комплекс загальнорозвиваючих і спеціальних вправ. Він містить навчальний матеріал, призначений для виконання у воді. Зазвичай комплекс відкривають розігрівуючі та дихальні вправи, різні види ходьби, біг зі стрибками та рухи руками. Потім виконуються вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового пояса, рук і ніг, нахили, присідання, кругові рухи тулуба і таза, віджимання і т. ін., махові та ривкові рухи руками і ногами з великою амплітудою, зауважимо, що вправи на гнучкість виконують тільки після того, як м'язи розігріються.

До комплексу входять також вправи, що імітують техніку плавання на суші, наприклад, рухи руками і ногами окремо й у поєднанні з диханням. За характером рухів вони близькі до техніки плавання і підводять дітей до освоєння у воді, тому кожен комплекс звичайно закінчується імітаційними вправами. Так, комплекс загальнорозвиваючих і спеціальних вправ застосовується на суші під час навчання кролем на спині та на грудях тому, що власне ці види передбачені в програмі з плавання в літніх оздоровчих таборах.

Під час навчання плавання в літніх оздоровчих таборах застосовуються основні групи методів – наочні та практичні. Використовуючи пояснення, розповідь, даючи вказівки, оцінку дії та ін., інструктор з плавання допомагає дітям створити уявлення про досліджуваний рух, зрозуміти його форму, зміст, осмислити та усунути помилки. Стисле образне і зрозуміле мовлення педагога визначає успіх застосування цих методів. Зважаючи на специфіку плавання, всі необхідні пояснення, обговорення та інше інструктор проводить на суші або після занять у воді. У той час, коли група перебуває у воді, педагог віддає тільки лаконічні команди, розпорядження, щоб діти не застудились. Команди поділяються на попередні та виконавчі, що визначають початок та завершення руху, вихідні положення під час виконання завдань, місце і напрямок для проведення навчальних завдань, темп і тривалість їхнього виконання.

Таким чином, за допомогою команд інструктор керує групою та перебігом процесу навчання. Усі завдання на занятті виконуються по команді, що подається коротко, в наказовому тоні. Окрім команд, необхідно давати методичні вказівки, що попереджають можливі помилки, й оцінювати позитивно чи негативно результати виконання вправ, у яких переважно уточнюються окремі моменти й умови правильного виконання вправ. До наочних методів належать: показ вправ та техніки плавання, навчальне наочне приладдя, відео та кінофільми, застосування жестикуляції. Поряд з поясненням наочне сприйняття допомагає зрозуміти сутність руху, що сприяє швидкому і міцному його засвоєнню. Оскільки у дітей значно виражена схильність до наслідування, особливо в молодших школярів, то це робить наочність найбільш ефективною формою вивчення рухів. Навчальні варіанти техніки на суші демонструє інструктор, у воді - діти, які краще засвоїли показану вправу. Демонстрація відбувається не тільки до початку заняття (на суші), а й протягом його. Результативність показу визначається положенням інструктора стосовно групи, а саме:

- 1) інструктор повинен бачити кожного з тих, хто займається, щоб помічати їхні помилки;
- 2) діти повинні бачити показ вправи в площині, що відбиває його форму, характер та амплітуду.

Дзеркальний показ застосовується тільки під час вивчення простих загальнорозвиваючих вправ. Негативний показ («як не треба робити») можливий тільки за умови, якщо в дітей не створюється враження, що їх передражнюють.

Практичні методи передбачають, що всі вправи спочатку вивчаються частинами, а потім

відтворюються в цілому. Це полегшує освоєння техніки плавання, дає змогу уникнути зайвих помилок, скорочує терміни навчання і підвищує його якість. Розучування в цілому застосовується на завершальному етапі засвоєння техніки плавання. Зауважимо, що удосконалення техніки плавання проводиться лише шляхом цілісного виконання плавальних рухів. Змагальний та ігровий методи широко застосовуються на початковому навчальному етапі. Обидва методи вносять на заняття позитивні емоції, радість, емоції. Елемент змагання мобілізує сили і можливості, сприяє прояву волі, наполегливості, ініціативи, підвищує динаміку занять. Під час навчання плавання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку треба, щоб педагог, особливо спочатку, перебував разом із ними у воді. Саме ця умова є обов'язковою, перебування інструктора у воді одночасно допомагає долати синдром «страху води», що досить часто супроводжує їх і в дорослому віці. Вивчаючи вправи разом з тренером, діти менше бояться води, почувають себе вільніше, впевненіші, відтак, навчання йде більш успішно. Чим молодші діти, тим менше в навчанні пояснень і більше – показу; чим старші діти, тим частіше використовується розповідь і рідше – демонстрація.

ВИСНОВКИ. Методика навчання плавання в літньому оздоровчому таборі повинна відповідати завданням навчання, віковій та фізичній підготовленості дітей, тривалості курсу навчання й умовам, у яких проводяться заняття, а також будуватись на поєднанні групових та індивідуальних занять. У методиці навчання переважають ігровий та змагальний методи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белиц-Гейтман С. В. Мы учимся плавать. / С. В. Белиц-Гейтман – М.: Просвещение, 1987. – 123 с.
2. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. / Н. Ж. Булгакова – М.: Просвещение, 1974. – 111с.
3. Булгакова Н. Ж. Плавание в пионерском лагере./ Н. Ж. Булгакова – М.: ФиС, 1989. – 128 с.
4. Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца. / С. М. Вайцеховский – М.: ФиС, 1978. – 214 с.
5. Васильев В., Обучение детей плаванию./ В. Васильев, Б. Никитский. – М.: ФиС, 1973. – 240 с.
6. Гончар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учебник. / И. Л. Гончар Минск, 1998. – 352 с.
7. Гордон С. М. Техника спортивного плавания. / С. М. Гордон – М.: ФиС, 1978. – 135 с.
8. Никитский Б. Н. Плавание./ Б. Н. Никитский – М.: Просвещение, 1988. – 301 с.
9. Пыжов В. Н. Средства повышения эффективности обучения плаванию в пионерских лагерях, расположенных в неблагоприятных климатических условиях / В. Н. Пыжов // Плавание: Сб. ст. – М., 1986. – 45 с.
10. Розпутняк Б. Д. Плавання з методикою викладання / Б. Д. Розпутняк. – Луцьк: вид-во "Вежа" Волин, держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. – 109 с.

УДК 796.011.3

Грибан Г.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

В статті представлено порівняльний кореляційний аналіз розвитку фізичних якостей у студенток різних років і періодів навчання. Виявлено, що між фізичними якостями у студенток існують достовірні взаємозв'язки, які можуть змінюватися залежно від рівня фізичної підготовленості, віку, методики проведення навчально-тренувальних занять, дотримання техніки виконання тестів, кліматичних і метеорологічних умов.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичне виховання, кореляційний аналіз, студентки.

Грибан Г.П. Анализ физической подготовленности студенток высших учебных заведений. В статье представлено сравнительный корреляционный анализ развития физических качеств у студенток различных годов и периодов обучения. Выведено, что между уровнем развития физических качеств у студенток существуют достоверные взаимосвязи, которые могут изменяться в зависимости от уровня физической подготовленности, возраста, методики проведения учебно-тренировочных занятий, соблюдения техники выполнения тестов, климатических и метеорологических условий.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое воспитание, корреляционный анализ, студентки.