

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).28
УДК 797.2-053.5

Сімак Н.Д.
аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
м. Одеса

МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Сімак Н.Д. *Методичні та організаційні особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.* У статті розглянуто особливості навчання дітей молодшого шкільного віку навичкам плавання. Мета: визначення методичних та організаційних особливостей навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Методи роботи: в роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури. Результати: в результаті проведеного дослідження з'ясовано загальні дидактико-організаційні засади побудови занять під час початкового навчання плавання. Базою для освоєння навичок плавання дітьми 7-9 років є формування стійких нервово-координаційних зв'язків, що виникають у результаті повторюваних вправ на ковзанні в горизонтальному обтічному положенні тіла з подальшою координацією технічних елементів та дихання. Висновки: Незважаючи на наявність публікацій з методик навчання плавання, практично не розкриваються питання щодо регламентації фізичного навантаження під час застосування ігрового методу в басейні, що ускладнює його застосування на заняттях та потребує подальшого вивчення.

Ключові слова: організація, молодший шкільний вік, плавання, навчання

Simak Nataliya. Methodological and organizational features of teaching swimming to children of younger school age.

The article examines the peculiarities of teaching swimming skills to children of primary school age. An important condition for successfully teaching children to swim is the sequence of learning movements: from simple movement on the bottom to learning certain swimming movements (sliding, swimming with a board in hands or in an easy way, etc.), because this is the key to mastering more complex swimming techniques from diving up to the waist to full execution exercises at a greater depth. Purpose: determination of methodical and organizational features of swimming training for children of primary school age. Methods of work: theoretical research methods were used in the work: analysis, comparison, induction, deduction, systematization, and generalization of scientific and methodical literature. Results: because of the conducted research, the general didactic and organizational principles of building classes during initial swimming training were clarified. It has been established that the conscious and active attitude of children to exercises and games in the water is of good importance for achieving positive results in learning to swim, because understanding the meaning of the tasks stimulates interested and active performance of them, contributes to the gradual assimilation and awareness of the exercises. The basis for mastering swimming skills by children aged 7-9 is the formation of stable neuro-coordinative connections that arise as a result of repeated exercises for sliding in a horizontal streamlined body position with further coordination of technical elements and breathing. Conclusions: Despite the availability of publications on the methods of teaching swimming, questions regarding the regulation of physical load during the use of the game method in the pool are practically not disclosed, which complicates its application in classes and requires further study.

Key words: organization, primary school age, swimming, study.

Постановка проблеми. В сучасних дослідженнях О. О. Безкопильного, 2009 [1, с. 156]; О. І. Ганчара, 2020 [3]; І. А. Калініченко, А. С. Колесник, А. Ю. Шапова, 2020 [4, с. 250] доведено, що плавання на сьогодні відзначається великим оздоровчим потенціалом та сприяє підвищенню загального рівня фізичної підготовленості, оптимізації фізичного розвитку, формування прикладних навичок. Специфічна особливість плавання пов'язана з руховою активністю у водному середовищі, чим пояснюється його гігієнічно-оздоровча, прикладна та спортивна цінність [13, с. 35].

Актуальність проблеми визначається незначною кількістю досліджень у галузі розширення рухової активності дітей молодшого шкільного віку шляхом використання водного середовища [12, с. 57; 14, с. 77], а також недостатньою вивченістю та ефективністю застосування засобів, методів, методичних прийомів навчання плавання з використанням нетрадиційних підходів.

У зв'язку з цим проблема навчання плавання дітей молодшого шкільного віку привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення методики навчання з використанням нетрадиційних підходів.

Мета дослідження – визначення методичних та організаційних особливостей навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Важливою умовою успішного навчання дітей плаванню є послідовність вивчення рухів: від простого пересування дном до розучування певних плавальних рухів (ковзання, плавання з дошкою у руках або полегшеним способом тощо), адже це є запорукою засвоєння більш складних прийомів плавання від занурення по пояс до повноцінного виконання вправ на більшій глибині.

Більшість науковців одностайні в опануванні техніки спортивних способів плавання: по-перше потрібно сформувати

загальне уявлення про спосіб плавання шляхом показу та пояснення, по-друге необхідно розучити окремі рухи руками, ногами, а потім їх з'єднати. Виконання простих, легких плавальних рухів повинно підводити до оволодіння складніших. На заняттях доцільно поєднувати окремі підготовчі вправи з плаванням у повній координації, а також широко застосовувати ігри та заохочувати спроби дітей самостійно плавати вибраним способом [6].

Часто у дітей молодшого шкільного віку спостерігається страх води, що може негативно позначатися під час початкового навчання плавання [2, с. 106]. Подолати страх водного середовища та сприяти зануренню у воду без побоювання допоможе якісний та цілеспрямований підбір систематизованих фізичних вправ, що є першочерговим завданням у навчанні плавання новачків. У зв'язку з цим доцільно розпочати навчання у басейні з невеликою глибиною з фізичних вправ на дихання. Крім того, важливо, щоб діти могли спиратися на дно басейну для забезпечення психологічної стійкості. Умовою успішного формування навички у дітей молодшого шкільного віку є забезпечення міцного сталого зв'язку між мимовільним сигналом та безумовним рефлексом, що складається внаслідок їх систематичних конвергенцій у положенні лежачи на воді у ковзанні з подальшою інтеграцією цілеспрямованих систематизованих рухових дій та дихання.

На етапі початкового навчання базовим елементам техніки плавання молодших школярів включаються адаптивні функції, які відрізняються чіткими трансформаціями з боку центральної нервової, кровоносної систем та органів дихання [5, с. 55].

На першому етапі навчання для новачків важливо повністю пройти етап освоєння із водою. Для зняття зайвого емоційного та фізичного напруження також необхідно обов'язково освоїти особливості дихання при плаванні і лише після цього можна приступати до вивчення техніки спортивного плавання. З рештою учнів, які вміють впевнено триматися на воді та освоїли правильне дихання, можна відразу приступати до вивчення способів плавання [9, с. 84].

Більшість досліджень присвячені методичним та організаційним питанням навчання плавання дітей молодшого шкільного віку: використанню ігор у воді для більш ефективного освоєння з водним середовищем, подолання страху води та початкового опанування елементів техніки плавання Л.В. Шейко, 2021 [15, с. 84]; засобам та методам навчання в закритому та відкритому плавальному басейні, на глибокому та дрібному місці Я. Коштур, 2018 [9, с. 293]; ефективності підтримувальних засобів та технічних пристроїв для освоєння структури спортивної техніки G. Baum [10, с. 112]; властивостей нервової системи О. О. Безкопильний, 2009 [1, с. 157].

В сучасних дослідженнях велике значення приділено ігровому методу навчання під час початкового навчання плавання, який забезпечує комплексний розвиток фізичних здібностей та вдосконалення рухових умінь та навичок, а властивий цьому методу фактор задоволення та емоційності, сприяє формуванню сталого інтересу до занять [8, с. 77]. На сьогодні існує велика кількість ігор у воді, які сприяють опануванню навичок плавання і поліпшенню фізичної підготовленості дітей. Ігри у воді залежно від віку та підготовленості дітей поділяються на ігри, що мають елементи змагань; ігри сюжетного характеру та командні.

Свідоме та активне ставлення дітей до вправ та ігор має добре значення для досягнення позитивних результатів при навчанні плавання, адже розуміння сенсу завдань стимулює зацікавлене та активне їх виконання, сприяє поступовому засвоєнню та усвідомленню вправ. Важливим аспектом є зрозумілість завдання дітьми, а також чіткі вказівки тренера на ключових моментах техніки, на які потрібно звернути увагу: акцент на потужне відштовхування, затримку дихання чи повноцінний видих у воду.

В педагогічній практиці початкового навчання плавання добре зарекомендував себе цілісно-роздільний метод навчання, сутність якого полягає у використанні окремих комплексів рухових дій, насамперед на суші, які моделюють необхідні рухові дії. Після цього рекомендується продовжувати навчання у воді. Комплекс цілеспрямованих дій та педагогічних заходів початкового навчання способом плавання або його елементів включає:

- наочний показ способу плавання в цілісному вигляді або його складової частини;
- стислий огляд елементів техніки способу плавання;
- комплекс чітко сформульованих речень з формулюванням рухових завдань;
- практична реалізація процесу навчання на суші і у воді [3, с. 107].

Традиційний підхід початкового навчання плавання ґрунтується на трьох етапах. Перший етап передбачає попереднє проведення вправ на суші, які є імітацією плавальних рухів з відпрацюванням правильної техніки: рухи руками у поєднанні з поворотами голови та диханням; рухи ногами та тулуба, а також їх координоване узгодження.

Другий етап передбачає опанування елементарних рухових дій у воді та правильного положення тіла при ковзанні та пірнанні з поступовим видихом у воду.

Третій етап включає навчання рухам ногами при плаванні кролем на грудях з розплющеними очима. Підсумком перших трьох етапів (це 3-4 заняття) є уміння плисти з за допомогою ніг, тримаючи в руках гумове коло або пінопластову дошку [2, с. 106].

Важливою умовою успішного навчання дітей плаванню є послідовність вивчення рухів: від простого пересування дном до розучування певних плавальних рухів (ковзання, плавання з дошкою у руках або полегшеним способом тощо), адже це є запорукою засвоєння більш складних прийомів плавання від занурення по пояс до повноцінного виконання вправ на більшій глибині.

Важливими факторами, що впливають на ефективність навчання дітей плавання є ліміт часу. Шкільні програми, як правило, мають недостатню годин для занять плаванням. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку методичного інструментарію, що дозволяє за короткий час навчити дітей плавання. Для того щоб інтенсифікувати цей процес, викладачам та інструкторам потрібні інноваційні методики навчання. Окрім цього для досягнення позитивного ефекту початкового навчання дітей 7-9 років є своєчасна систематизація організаційних питань, пов'язаних з підготовкою інвентарю та обладнання, врахування фізичної та функціональної підготовленості дітей.

Погоджуючись з думкою більшості науковців [11; 12; 13] вважаємо за необхідне виокремити загальні дидактико-організаційні засади побудови занять під час початкового навчання плавання:

- оптимальною частотою занять на тиждень є не більше 3 разів, щоб у дітей залишилося бажання прийти знову до басейну;
- кількість дітей в групі не повинна перевищувати 12 осіб, адже більша кількість не дозволить приділити належну увагу кожній дитині;
- група повинна бути однорідною за віком та рівнем фізичної підготовленості;
- на кожному занятті повинно вивчатися щось нове для збільшення зацікавленості дитини;
- на заняттях має бути постійна зміна діяльності (раціональне поєднання активних рухів і розслаблення);
- діти не повинні сильно втомлюватися, тому активні дії чергуються із пасивними;
- інтенсивність навантаження має бути достатньо високою, але доступною для кожної дитини;
- тренер повинен говорити впевнено, не підвищуючи голос, привчаючи дітей до спокійного сприйняття інформації, і водночас тембр має бути динамічним та емоційним;
- на занятті не можна давати нездійсненні завдання, адже у дітей швидко втрається інтерес до навчання;
- заняття будуються на основі фізичної та розумової готовності дитини.

Разом із тим, поряд з необхідністю поліпшення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку важливого значення набуває використання нетрадиційних підходів, що буде досліджено в наступній публікації.

Висновки. Теоретичний аналіз сучасних науково-методичних джерел засвідчив, що плавання є важливим засобом зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Наявність негативних емоцій та надмірного напруження негативно позначаються на процесі освоєння початкових навичок плавання. В результаті аналізу наукової літератури виявлено, що на сьогоднішній день за допомогою застосування ігрових та змагальних вправ у воді створюється сприятлива психологічна обстановка та емоційність заняття, а також умови для початкового опанування навичок плавання.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення ефективності розробленої програми ігрового аквафітнесу на опанування навичок плавання у дітей 7-9 років.

Література

1. Безкопильний О. О., Макаренко М. В., Гречуха С. В. Успішність оволодіння навичками спортивного плавання хлопцями 8 - 9 років з різним станом властивостей основних нервових процесів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. № 1. С. 155–158.
2. Бужина І. В., Дікалова О. О., Гричик Д. В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112 (3). С. 105–107.
3. Ганчар О. І. Плавання: теорія і практика навчання та вдосконалення : монографія. Одеса : Сімекс-прінт, 2020. 341 с.
4. Калиниченко І. А., Колесник А. С., Щапова А. Ю. Стан здоров'я дітей 6–10 років у динаміці навчання у початковій школі. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 1 (23). С. 250–255.
5. Копилов П. І. Аналіз методик здоров'яформувального навчання плавання молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. №. 10. С. 55–57.
6. Коштур Я. Шляхи оптимізації навчання плаванню дітей 6-річного віку в умовах глибокого плавального басейну. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 4. С. 293–303.
7. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 клас. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року № 1272. 61 с.
8. Усачов Ю. Фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів в аквафітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 1. С. 76–78.
9. Шейко Л. В. Вплив ігрового методу на якість плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються оздоровчим плаванням. *Спортивні ігри*. 2021. № 1. С. 84–94.
10. Baum G. Aquatic working out in water the natural fitness program. London, 1991. 243 p.
11. Kjendlie P. L., Ingjer F., Stallman R, K, Stray-Gundersen J. Factors affecting swimming economy in children and adults. *Eur J Appl Physiol*. 2004. Vol. 93(1-2). P. 65–74.
12. Moreno M. A., Furtner F., Rivara F. P. Water safety and swimming lessons for children. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2009. Vol. 163(3). P. 288–291.
13. Peden A. E., Franklin R. C. Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. *Int J Environ Res Public Health*. 2020. Vol. 17 (10). P. 35–57.

References

1. Bezkoptylniy, O. O., Makarenko, M. V. & Hrechukha, S. V. (2010). Uspishnist ovodinnia navychkami sportyvnoho plavannia khloptsiamy 8 - 9 rokiv z riznym stanom vlastyvostei osnovnykh nervovykh protsesiv [Success of mastering the skills of sport swimming by boys 8 - 9 years with different state of properties of the main nervous processes]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, № 1, 155–158. [in Ukrainian]
2. Buzhyna, I. V., Dikalova, O. O. & Hrychuk, D. V. (2013). Vykorystannia ihrovoho metodu pry pochatkovomu navchanni plavanniu [Using the game method in the initial training of swimming]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport*, Vyp. 112 (3), 105–107. [in Ukrainian]
3. Hanchar, O. I. (2020). Plavannia: teoriia i praktyka navchannia ta vdoskonalennia [Swimming: theory and practice of learning and improvement]: monohrafiia. Odessa : Simeks-print. [in Ukrainian]
4. Kalynychenko, I. A., Kolesnyk, A. S. & Shchapova, A. Yu. (2020). Stan zdorovia ditei 6–10 rokiv u dynamitsi navchannia u pochatkovii shkoli [The state of health of children aged 6-10 in the dynamics of learning in primary school]. *Ukrainskyi zhurnal*

medytsyny, biolohii ta sportu, T. 5, № 1 (23), 250–255.

5. Kopylov, P. I. (2016). Analiz metodyk zdoroviaformuvального navchannia plavannia molodshykh shkolariv [Analysis of methods of health-promoting swimming training of junior schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, №. 10, 55–57.

6. Koshtur, Ya. (2015). Shliakhy optymizatsii navchannia plavanniu ditei 6-richnoho viku v umovakh hlybokoho plavalnoho baseinu. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, № 4, 293–303.

7. Typova osvithnia prohrama, rozroblena pid kerivnytstvom Savchenko O. Ya. 1-2 klas [A typical educational program developed under the guidance of Savchenko O. Ya. 1-2 class]. *Zatverdzhena Nakazom Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 08.10.2019 roku № 1272*. [in Ukrainian]

8. Usachov, Yu. (2006). Fizkulturno-ozdorovchyi potentsial zasobiv v akvafitnesu [Physical culture and health potential of aqua fitness]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, № 1, 76–78. [in Ukrainian]

9. Sheiko, L. V. (2021). Vplyv ihrovoho metodu na yakist plavalnoi pidhotovlenosti ditei molodshoho shkilnoho viku, yaki zaimaiutsia ozdorovchym plavanniam [Influence of the game method on the quality of swimming readiness of children of primary school age who are engaged in health swimming]. *Sportyvni ihry*, № 1, 84–94.

10. Baum, G. (1991). *Aquatic working out in water the natural fitness program*. London.

11. Kjendlie, P. L., Ingjer, F., Stallman, R. K. & Stray-Gundersen, J. (2004). Factors affecting swimming economy in children and adults. *Eur J Appl Physiol.*, Vol. 93(1-2), 65–74.

12. Moreno, M. A., Furtner, F. & Rivara, F. P. (2009). Water safety and swimming lessons for children. *Arch Pediatr Adolesc Med.* Vol. 163(3), 288–291.

13. Peden, A. E. & Franklin, R. C. (2020). Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. *Int J Environ Res Public Health*, Vol. 17 (10), 35–57.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).29

УДК: 378.147:[351.743:796](477)(045)

Сіренко Р. Р.,

**доктор наук з державного управління, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів**

Десямба М. М.,

**викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності
Національної гвардії України Київського інституту Національної гвардії України, м. Київ**

Титович А. О.,

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка, м. Суми**

Головченко О. І.,

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання
Сумського державного педагогічного університету
імені А.С.Макаренка, м. Суми**

Бондар Д. О.,

**слухач Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України, м. Київ**

Ярошенко Я. М.,

**слухач Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України м. Київ**

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX В СИСТЕМІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Аналізуючи сучасну науково-методичну, спеціальну та довідкову літературу членами науково-дослідної групи встановлено, що актуальним питанням розроблення програм, методик, педагогічних умов, моделей організації системи індивідуального фізичного тренування військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України із використанням сучасного тренажерного обладнання (технічних засобів навчання) – присвячено недостатню кількість наукових праць.

Головною метою дослідження є розроблення програми індивідуального фізичного тренування курсантів вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (із акцентованим використанням тренувальних петель TRX). Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації. Крім цього використано досвід організації системи фізичного виховання представників різних груп населення, зокрема військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України.

В результаті теоретичного дослідження розроблено експериментальну програму індивідуального фізичного