

12. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).18

Микитчик О.С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Борисов Є.В.,
старший викладач
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ДО ПИТАННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ

У статті на підставі аналізу літературних джерел наведено аналіз відношення науковців щодо застосування засобів, що підтримують при початковому навчанні плаванню. Проведений нами аналіз наявної літератури засвідчив наявність протиріч у думках науковців щодо доцільності використання засобів, що підтримують при початковому навчанні плаванню, що і обумовило актуальність обраної теми дослідження.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, дедукція, індукція, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури та нормативно-правових документів. Дослідження проводились протягом 2023 року. Виявлено, що наразі не існує єдиної думки щодо ефективності застосування тих, чи інших засобів, що підтримують при початковому навчанні плаванню. На підставі аналізу думок науковців зроблені висновки про доцільність використання засобів, що підтримують при початковому навчанні плаванню. Фахівці радять для відпрацювання техніки рухів ніг застосовувати пінопластові дошки; техніки рухів рук – колобашки; у випалку, коли дитина довгий час не може опанувати «кролеві» рухи ногами – ласті; при буксированні, як рухому опору, усуненні помилок в положенні голови, тулубу або у русі кінцівок – страхувальну жердину; при вивченні та удосконаленні стартowego стрибка – надувні манжети (нарукавники).

Ключові слова: навчання, плавання, засоби, що підтримують, діти.

Mykytchuk O., Borysov E. To the question regarding the use of means that support initial swimming training. The article, based on the analysis and generalization of these literary sources, gives the attitude of scientists regarding the effectiveness of the use of certain means that support the initial swimming training of children of different ages. Our analysis of the available scientific and methodological literature proved the existence of contradictions in the opinions of modern scientists regarding the expediency of using means that support initial swimming training. The above determined the relevance of the chosen research topic.

Research methods: analysis, comparison, deduction, induction, systematization and generalization of scientific and methodological literature and regulatory and legal documents. Organization of research: the research was conducted during 2023 in accordance with the thematic plan of scientific research of PDAFKiS for 2021-2025 on the topic "Theoretical and methodological foundations of training athletes in Olympic and professional sports" (state registration number 0121U108253). Conclusions. It was found that currently there is a consensus regarding the effectiveness of the use of certain aids that support initial swimming training. Based on the analysis of scientists' opinions, conclusions were made about the feasibility of using aids that support initial swimming training. Experts advise to use foam boards to practice the technique of leg movements; techniques of hand movements - kolobashki; in burn-out, when the child cannot master the "rabbit" movements with his legs - flippers for a long time; when towing, as a movable support, eliminating errors in the position of the head, trunk or in the movement of the limbs - a safety pole; when studying and improving the starting jump - inflatable cuffs (armbands).

Keywords: education, swimming, support equipment, children.

Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом певної актуальності набули питання розробки різноманітних моделей навчання плавання. Фахівці радять застосовувати наступні моделі навчання: цілісно-роздільну, послідовно-паралельну, послідовну, прискорену, з використанням підтримуючих та технічних засобів навчання [5].

У той же час, методичні розробки сучасних фахівців з плавання містять необхідні відомості про планування, структуру, методику початкового навчання плаванню. Так, наприклад, достатньо детально представлено методику навчання плаванню. Велика увага також приділяється послідовності навчання плавальним навичкам, опису завдань, що вирішуються у всіх частинах окремого заняття [1, 4].

Проведений нами аналіз наявної літератури засвідчив наявність протиріч у думках науковців щодо доцільності використання засобів, що підтримують при початковому навчанні плаванню, що і обумовило актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – на підставі аналізу літературних джерел розглянути сучасні підходи до використання засобів, що підтримують при початковому навчанні плаванню дітей молодшого шкільного віку.

У дослідженнях були застосовані наступні **методи дослідження:** методи теоретичного рівня: аналіз, порівняння,

дедукція, індукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів.

Організація дослідження: дослідження проводились протягом березня-травня 2023 року згідно з тематичним планом наукових досліджень ПДАФКІС на 2021-2025 роки за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналізуючи сучасні методики навчання плаванню, ми звернули увагу на те, що у фахівців немає єдиної думки стосовно доцільності використання засобів, що підтримують у процесі початкового навчання плаванню. Так, до початку 2000-х років науковці стверджували, що при застосуванні засобів, що підтримують тіло плавця займає не завжди правильне положення у воді. Це не дає можливості виконувати плавальні рухи правильно та затримує процес навчання. Так, наприклад, науковці наголошували, що застосування засобів, що підтримують призводить до зміни центру плавучості, що ставить дитину в неприродне положення тіла [9]. Інші ж фахівці вказували, що в умовах басейну без застосування плавальних поясів взагалі проблематично планувати процес навчання плаванню.

У підтвердження того, що досі не винайдено єдиної думки щодо доцільності застосування засобів, що підтримують наведемо висновки, зроблені різними групами науковців. Так дослідженнями Р.-Л. Kjendlie, Т. Pedersen, Т. Thoresen, Т. Setlo, К. Moran, R.K. Stallman [7] та L. Quan, Т. Mangione, Е. Bennett, W. Chow [8] були зроблені висновки, що використання допоміжних засобів для плавання може зробити дітей дещо менш компетентними у низці різних водних навичок.

У той же час науковцями J. M. S. Ramón, A.F. Valero [10] аналізувався вплив використання дощок для плавання та плавальних кіл на покращення навичок плавання учнів середніх шкіл. Вченими виявлено, що група без сторонньої допомоги покращила свої результати більше, ніж група, яка використовувала допоміжні засоби, що свідчило, на їх думку, про негативний вплив використання допоміжних засобів на навички плавання.

Проте більшість фахівців дотримуються думки щодо доцільності застосування засобів, що підтримують при початковому навчання плаванню. Так своїм дослідженням R.M. Salem [11] показав позитивний ефект від використання засобів, які підтримують для невеликої групи сліпих дітей. Діти пройшли 8-тижневу освітню програму з використанням низки обладнання, призначеного для покращення фізичних навичок та впевненості.

У той же час, науковці М. Чаплінський, О. Сидорко, М. Островський, О. Лисих [6] до основних засобів, що підтримують відносять засоби, які допомагають тілу плавця спливати, утримуватись на поверхні води та пересуватись у певному напрямку.

Це жердини, вудки, надувні кулі, рятувальні кола, плавальні дошки, надувні іграшки та інші. До додаткових засобів, на думку науковців доцільно віднести засоби, які дозволяють плавцю спливати, утримувати тіло на поверхні води і виконувати певні плавальні вправи без просування. Це обручі з пластику чи алюмінію, плавальні жердини (трубки з алюмінію або бамбуку з герметично закритими кінцями), стаціонарні обмежувальні пристосування (сходинки для входу у воду та підвісні сходинки для виходу з води), розподільні доріжки.

Науковці наголошують, що у процесі початкового навчання плаванню переважної більшості дітей на етапі ознайомлення з водним середовищем, при навчанні навичкам спливання, лежання на воді в горизонтальному положенні тіла на грудях та на спині, а також і при навчанні техніці плавання кролем на грудях і кролем на спині краще відмовитись від використання традиційних підтримуючих засобів. У той же час при початковому навчанні плаванню дітей, які страждають на гідрофобію або мають погану плавучість виникає необхідність використання підтримуючих засобів. У такому випадку вчені пропонують застосовувати підтримуючий засіб, виштовхувальна сила якого прикладалась б до загального центру тяжіння тіла плавця, тобто засіб, який можна розташувати (у разі потреби спереду або ззаду) в межах 1-5 крижового хребця [6].

Цікавим, на нашу думку, є практичний досвід тренера КЗ «Вінницький міський палац дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної» С.Р. Биканова Відносно доцільності застосування тих чи інших засобів, що підтримують тренер пропонує такі підтримуючі засоби: пінопластові дошки – для відпрацювання техніки рухів ніг;

колобашки – техніки рухів рук;

ласти (дуже зрідка) – тоді, коли дитина довгий час не може опанувати «кролеві» рухи ногами;

страхувальну жердину – при буксируванні, як рухомої опору, усуненні помилок в положенні голови, тулубу або у русі кінцівок, вивченні та удосконаленні стартового стрибка;

надувні манжети (нарукавники) – використовує з дітьми, які бояться води [2].

Не можливо також не вказати на практичну користь плавання з дошкою. По-перше, вона допомагає економити сили під час навчання, привчає до правильного позиціонування у воді, дає можливість спокійно відпрацювати рухи ніг. По-друге, дошка допомагає позбутися страху, оскільки створює почуття певної опори. Проте, слід зауважити, що при використанні дошки потрібно набагато більше енергії, щоб підтримувати постійну швидкість, ніж без дошки. Особливо зростають енерговитрати, якщо розташувати дошку задньою стороною вперед, утворюючи максимальний опір води під час руху. Якщо доповнити це положення постійною напругою м'язів преса, то користь та ефект плавання з дошкою будуть величезними. Головне стежити за правильним положенням тіла та ритмічністю дихання [3].

Висновки

Таким чином, у результаті аналізу літературних джерел виявлено, що наразі відсутня єдина думка науковців щодо доцільності застосування при початковому навчанні плаванню засобів, що підтримують. Водночас, ми дотримуємось думки про доцільність застосування засобів, що підтримують, оскільки по-перше вони полегшують процес початкового навчання плаванню, а по-друге допомагають зняти психологічну напругу, яка виникає у дитини.

Перспективами подальших досліджень є обґрунтування засобів та методів початкового навчання плаванню дітей з урахуванням сучасних тенденцій розвитку виду спорту, наявної матеріально-технічної бази тощо.

Література

1. Ворона В.В., Заяц С.В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. 167 с. URL: [Vorona_Plavannia.pdf\(sspu.edu.ua\)](http://Vorona_Plavannia.pdf(sspu.edu.ua))
- 2.3 досвіду роботи початкового навчання плаванню дітей шкільного віку в оздоровчих групах КЗ «Вінницький міський палац дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної» Биканова Сергія Романовича URL: <https://www.facebook.com/vmpdu/posts/2773762732908836>
3. Користування плаванням у басейні для чоловіків, жінок, дітей: шкода, відео. URL: <https://freestyle.in.ua/koristuvannya-plavannyam-u-basejni-dlya-cholovikiv-zhinok-ditej-shkoda-video/>
- 4.Ремзі І.В., Аксьонов В.В., Аксьонов Д.В. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб.; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с. URL: http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/885/1/Методика_навчання_плаванню.pdf
- 5.Сімак Н., Одинець Т. Інноваційні підходи навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. 3К(162). С. 369-374. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).77](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).77)
- 6.Чаплінський М., Сидорко О., Островський М., Лисих О. Ефективність використання підтримуючих засобів при початковому навчанні плаванню дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 2. С. 17-20.
- 7.Kjendlie, P.-L., Pedersen, T., Thoresen, T., Setlo, T., Moran, K., and Stallman, R.K. (2013). Can you swim in waves? Children's swimming, floating, and entry skills in calm and simulated unsteady water conditions. *Int. J. Aquat. Res. Educ.* 7:4. doi: 10.25035/ijare.07.04.04
- 8.Quan, L., Mangione, T., Bennett, E., and Chow, W. (2018). Use of life jackets and other types of flotation for in-water recreation in designated swim areas in Washington State. *Injury Prev.* 24, 123–128. doi: 10.1136/injuryprev-2016-042296
- 9.Langendorfer S. J. (1987). Children's movement in the water: a developmental and environmental perspective. *Childrens Environ. Q.* 4, 25–32.
10. Ramón J. M. S., Valero A. F. (2018). Uso de material flotante en natación [Use of Floating Material in Swimming]. *Phys. Educ. Sports* 2, 48–59. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.04
11. Salem, R. M. I. (2016). The effect of using stimulus-supported flotation tools on the learning of some basic swimming skills for blind children. *Assiut J. Sport Sci. Arts* 116, 179–191. doi: 10.21608/ajssa.2016.70619

References

1. Vorona V.V., Zayats S.V. (2023) Swimming: a study guide for students of higher education institutions, specialty "017 Physical culture and sport". Sumy: Sumy DPU named after A.S. Makarenko. 167 p. URL: [Vorona_Plavannia.pdf\(sspu.edu.ua\)](http://Vorona_Plavannia.pdf(sspu.edu.ua))
2. From the work experience of initial swimming training for school-aged children in health groups of the Vinnytsia City Palace of Children and Youth named after Lyala Ratushnaya by Bykanov Serhiy Romanovych URL: <https://www.facebook.com/vmpdu/posts/2773762732908836>
3. Use of swimming in the pool for men, women, children: pity, video. URL: <https://freestyle.in.ua/koristuvannya-plavannyam-u-basejni-dlya-cholovikiv-zhinok-ditej-shkoda-video/>
4. Ramzi I.V., Aksyonov V.V., Aksyonov D.V. (2020) Methods of teaching swimming: training method. guide.; Communal institution "Kharkiv Humanitarian - Pedagogical Academy" of the Kharkiv Regional Council. Kharkiv, 143 p. URL: http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/885/1/Methodyka_teaching_swimming.pdf
5. Simak N., Odinetz T. (2023) Innovative approaches to teaching swimming to children at the stage of initial training. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. 3K(162). P. 369-374. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).77](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).77)
6. Chaplinskyi M., Sydorko O., Ostrovskiy M., Lysikh O. (2008) The effectiveness of the use of support equipment in the initial swimming training of school-aged children. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. No. 2. P. 17-20.
7. Kjendlie P.-L., Pedersen T., Thoresen T., Setlo T., Moran K., and Stallman, R.K. (2013). Can you swim in waves? Children's swimming, floating, and entry skills in calm and simulated unsteady water conditions. *Int. J. Aquat. Res. Educ.* 7:4. doi: 10.25035/ijare.07.04.04
8. Quan L., Mangione T., Bennett E., Chow W. (2018). Use of life jackets and other types of flotation for in-water recreation in designated swim areas in Washington State. *Injury Prev.* 24, 123–128. doi: 10.1136/injuryprev-2016-042296
9. Langendorfer S. J. (1987). Children's movement in the water: a developmental and environmental perspective. *Childrens Environ. Q.* 4, 25–32.
10. Ramón J. M. S., Valero A. F. (2018). Uso de material flotante en natación [Use of Floating Material in Swimming]. *Phys. Educ. Sports* 2, 48–59. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.04
11. Salem R. M. I. (2016). The effect of using stimulus-supported flotation tools on the learning of some basic swimming skills for blind children. *Assiut J. Sport Sci. Arts* 116, 179–191. doi: 10.21608/ajssa.2016.70619