**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

КАФЕДРА ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у водних видах спорту»

на тему:  **Організація тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку на базі спортивного клубу з плавання**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

**Козир Анни Сергіївни**

Науковий керівник:

**Шкребтій Юрій Матвійович**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Рецензент:канд..фіз.вих.,доцент

Заслужений тренер України

Колот А.В.

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол № 7\_ від\_24 .11.2022р.)

Завідувач кафедри

**Дяченко Андрій Юрійович**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

**Київ – 2022**

# **ЗМІСТ**

[ВСТУП 3](#_Toc118583517)

[РОЗДІЛ 1 6](#_Toc118583518)

[ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПЛАВАННЯ 6](#_Toc118583519)

[1.1 Характеристика плавання як виду спорту 6](#_Toc118583520)

[1.2 Специфічні особливості впливу плавання на дитячий організм 11](#_Toc118583521)

[1.3 Особливості організації тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку з плавання 15](#_Toc118583522)

[РОЗДІЛ 2 25](#_Toc118583523)

[МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 25](#_Toc118583524)

[2.1 Мета і завдання дослідження 25](#_Toc118583525)

[2.2 Організація дослідження 29](#_Toc118583526)

[РОЗДІЛ 3 31](#_Toc118583527)

[ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 31](#_Toc118583528)

[3.1 Особливості експериментальної методики плавання 31](#_Toc118583529)

[3.2 Оцінка початкового рівня плавальної підготовленості 35](#_Toc118583530)

[3.3 Оцінка виконання контрольних нормативів з плавання 37](#_Toc118583531)

[РОЗДІЛ 4 41](#_Toc118583532)

[ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ТЕМІ ДОСЛІДЖЕННЯ 41](#_Toc118583533)

[ВИСНОВКИ 43](#_Toc118583534)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 45](#_Toc118583535)

[ДОДАТКИ 48](#_Toc118583536)

# **ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Плавання має величезне прикладне значення як життєво необхідний людині навик. Визначаючи необхідність навчання плаванню, П.Ф. Лесгафт точно підмітив, що дитина навчиться цьому мистецтву тим швидше, чим вона більш досконало володіє собою і спритніше виробляє всі свої дії. Навик плавання набагато важче і довше освоюється дорослими, ніж дітьми або підлітками. Цей просторовий навик слід прищеплювати з дитинства, так як він контролюється різними рівнями побудови рухів.

Плавання є і одне з найважливіших засобів фізичного виховання, завдяки чому воно входить в зміст програм фізичного виховання дошкільних установ, загальноосвітніх шкіл, середніх і вищих спеціальних навчальних закладів. Незважаючи на зусилля ряду дослідників з пошуку найбільш ефективних методик навчання плаванню, бажаний результат поки не досягнутий: навчально-тренувальний процес займає тривалі терміни. У зв'язку з цим зусилля деяких методистів спрямовані на розробку методик прискореного навчання плаванню.

Дані методики дозволяють прискорити процес освоєння дітьми навичок плавання в більш короткі терміни в порівнянні з традиційними методиками. Однак, питання про вплив впровадження даних методик в тренувальний процес на початковому етапі підготовки спортсменів-плавців залишається відкритим. Деякі дослідники і педагоги вважають, що методики прискореного навчання плаванню дозволяють в більш короткий термін досягати високих спортивних результатів, так як діти в цьому віці здатні швидко засвоювати новий матеріал і освоювати рухові навички.

Однак, на думку Д.А. Раєвського, раннє освоєння спортивного способу плавання вже з 4-5 заняття, коли діти ще не адаптувалися до водного середовища і не тримаються на поверхні води, призводить до того, що 50% молодших школярів не опановують спортивним способом взагалі і не вміють триматися на воді. На їхню думку, у дітей необхідно сформувати рухову готовність до освоєння спортивного способу, а потім приступати до його вивчення.

Актуальність нашого дослідження полягає в тому, що вміння плавати необхідно кожній сучасній людині, адже плавання це одне з основних ефективних засобів всебічного виховання особистості людини. У процесі регулярних, правильно організованих занять з удосконалення техніки плавання і підвищенню тренованості плавців, а також в ході змагань у плавців виховується свідома дисципліна, організованість, ініціатива, працьовитість, чесність, прагнення долати труднощі, наполегливість у досягненні поставленої мети, сміливість і рішучість, почуття колективізму і товариства.

Також заняття плаванням сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню постави та лікування деяких захворювань. Останнім часом плавання стало важливим засобом лікувальної фізичної культури. Воно використовується для запобігання шкідливим наслідкам різних травм і каліцтв. Плавання має величезне прикладне значення як життєво необхідний людині навик в побуті та праці.

**Об'єкт дослідження** – процес навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – організація тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку на базі спортивного клубу з плавання

**Мета дослідження**: розробка та обґрунтування ефективності методики тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку на базі спортивного клубу з плавання.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити особливості сучасних методик навчання плаванню дітей різного віку.

2. Теоретично розробити структуру і зміст методики початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

3. Обгрунтувати в дослідно-експериментальній роботі ефективність експериментальної методики навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

**Гіпотеза дослідження:** ми припустили те, що фізичне виховання учнів стане більш ефективним, і буде сприяти збереженню і зміцненню їх здоров'я, якщо розробити і реалізувати в процесі фізичного виховання оздоровчу методику навчання плаванню, що включає: сучасні фізичні вправи; систему сучасних фізичних вправ, спрямованих на придбання знань, умінь плавання, проведення самостійних занять.

Також припустили, що дана методика навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку призвиде до більш швидкого освоєння ними навичок спортивних способів плавання, а також до підвищення у них функціональних можливостей організму в більш короткий період.

**Структура науково-дослідницької роботи**: робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, і додатків. У першому розділі дана характеристика сучасних методик навчання плаванню дітей різного віку, другий розділ присвячено методам та організації дослідження, в третьому розділі викладені результати дослідження, ефективності застосування програми прискореного навчання плаванню для дітей 7-10 років. У четвертому розділі – практичні рекомендації по темі дослідження. Матеріал роботи викладено на 66 сторінках машинописного тексту, містить 35 бібліографічних джерел.

# **РОЗДІЛ 1**

# **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПЛАВАННЯ**

## **1.1 Характеристика плавання як виду спорту**

Плавання – один з найбільш масових і популярних видів спорту, який є доступним засобом фізичного виховання різних вікових груп населення. Це вид спорту, яким можна займатися практично все життя [21].

Плавання включено в програму Олімпійських ігор в ньому розігрується 32 комплекти нагород. Проводяться змагання і реєструються рекорди на дистанціях: вільним стилем - 50, 100, 200, 400, 800 (жінки) і 1500 м (чоловіки); брас - 50, 100, 200 м; кроль на спині - 50, 100, 200 м; батерфляй - 50, 100, 200 м; комплексне плавання - 100, 200, 400 м; естафета вільним стилем - 4х50, 4х100, 4х200 м; комбінована естафета - 4х50, 4х100 м. [17].

Окремо реєструються рекорди в басейнах довжиною доріжок 25 і 50 м. Відрізняються також класифікаційні нормативи. З плавання присвоюються юнацькі та спортивні розряди, звання майстра спорту і майстри спорту міжнародного класу. Крім змагань в спортивних басейнах проходять змагання по далеких запливах в природних водоймах на дистанціях 5, 10 і 25 км [30].

Розвитком плавання на міжнародному рівні займаються дві організації: FINA (Міжнародна любительська федерація плавання - утворена в 1908 р) і LEN (Європейська ліга плавання - утворена в 1924 р). FINA розробляє і затверджує правила проведення змагань; правила встановлення та фіксації світових рекордів у плаванні; сприяє розвитку плавання як виду спорту. У нас в країні питаннями розвитку плавання займається Федерація плавання України, яка підпорядковується Національному Олімпійському комітету [28].

Основний обсяг роботи з плавання припадає на ДЮСШ. Вони вирішують завдання: масового навчання плаванню, відбору для подальшої спортивної спеціалізації; підготовки висококваліфікованих плавців для участі в українських та міжнародних змаганнях.

В системі фізичного виховання плавання представлено як засіб рівностороннього фізичного розвитку, освоєння необхідного практичного досвіду, загартовування, як вид масового і юнацького спорту, спорту вищих досягнень. Для багатьох водних видів спорту вміння плавати є обов'язковою умовою для початку занять.

Системою підготовки плавців займаються фахівці багатьох країн світу: США, Німеччини, Японії, Австрії та ін.

Плавання успішно застосовується як засіб загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку окремих рухових якостей. Заняття плаванням сприяє пропорційному розвитку мускулатури, підвищують функціональну здатність органів дихання і кровообігу, зміцнюють нервову систему, покращують обмін речовин, удосконалюють процеси терморегуляції. Відбувається загартовування організму, зростає опірність несприятливим факторам зовнішнього середовища [29].

Наступним кроком аналізу стане вивчення основних видів плавання.

*Кроль* – стиль плавання на грудях, при русі яким плавець робить широкі гребки уздовж тіла поперемінно правою і лівою руками, і одночасно постійно виконує удари ногами в вертикальній площині (за принципом роботи ножниць) [27]. Особа спортсмена майже постійно знаходиться при цьому в воді; періодично, під час одного з гребків він повертає голову в сторону, піднімаючи обличчя з води для того, щоб зробити вдих. Плавання кролем дозволяє розвинути найбільшу швидкість. Цей стиль плавання завжди використовується на змаганнях, коли правила дозволяють плавати вільним стилем. Цикл рухів при плаванні кролем на грудях складається з двох поперемінних рухів рук (гребків), поперемінних рухів ніг (2, 4 мул 6 ударів), вдиху і видиху [27].

*Плавання на спині, кроль на спині* – стиль плавання, який візуально схожий на кроль (руки здійснюють гребки поперемінно, а ноги здійснюють поперемінне безперервне підняття / опускання), але має наступні відмінності: людина пливе на спині, а не на животі, і пронос над водою виконується прямою рукою, а не зігнутою, як в кролі. Третій за швидкістю плавання стиль на дистанціях до 200 метрів. Особливістю цього способу є те, що людині не треба видихати у воду, так як особа перебуває на поверхні. Ще одна особливість стилю – це те, що старт відбувається з води, а не з тумбочки, як у всіх інших стилях [27].

Батерфляй (стиль плавання) по праву вважається не тільки самим складним і енергоємним, але і одним з найбільш швидких. Всі рухи людини схожі на одну суцільну хвилю, а це дуже добре може зміцнити м’язовий тонус і поліпшити фізичну форму. Тому стиль плавання батерфляй вважається одним з найскладніших при освоєнні, але при цьому він і наймолодший. Плавці при дотриманні техніки стилю батерфляй виконують двома руками широкі потужні гребки, при цьому вони піднімають верх корпусу поверх води. В цей же час ногами робляться (прямо від таза) кругові симетричні і хвилеподібні б’ють руху. Взагалі, техніка плавання батерфляєм є виключно енергозатратною і важкою. При його виконанні потрібна висока витривалість і максимальна грамотна техніка плавання. Не треновані плавці не зможуть робити вправи і не порушити існуючі правила. Незважаючи на те, що стиль плавання батерфляй досить складний для освоєння початківцями плавцями, вивчити його все-таки варто. Звичайно, не поступається йому і брас (техніка плавання), але перший вид може значно зміцнити м’язи і звільнити організм від зайвих жирових відкладень. Крім того, він дозволяє плавцю досить швидко пересуватися і ковзати по воді, як дельфін [2].

***Плавання під водою*** без штучних пристосувань для дихання – важливий прикладний навик. Воно застосовується при порятунку тих, що тонуть, пошуках і діставанні предметів з дна, при підводному полюванні і фотографуванні. Плавці, що володіють середніми фізичними даними, після 3-5 тренувань можуть затримувати дихання від 30 до 60 с і пропливати за цей час під водою від 20 до 30 м. [20].

***Пірнання*** буває двох видів – в глибину і в довжину. ***Пірнання в довжину*** іноді називають плаванням під водою. Ще в перших післявоєнних років проводилися змагання по пірнанню на швидкість на дистанціях 25 і 50 м. В даний час такі змагання в нашій країні не проводяться. Перш ніж зануритися у воду, потрібно обов’язково провести гіпервентиляцію легенів, яка збільшує вміст кисню в крові і дозволяє збільшити час затримки дихання. Для цього потрібно зробити декілька (3-4) глибоких вдихів і видихів, після чого затримати дихання на вдиху і зануритися у воду [4].

Таким чином, до традиційних видів плавання відносять всі способи спортивного і прикладного плавання і пірнання в довжину і глибину на 3-5 м, кожен із яких має свої особливості та специфічний вплив на здоров’я людини.

До нетрадиційних форм проведення занять плаванням відносяться гідроаеробіка (аквааеробіка), гідрошейпінг, гідропрофілактіка і ін..

*Гідроаеробіка* – це вид оздоровчо-рекреативної фізичної культури, в якій поєднуються традиційні і нетрадиційні вправи (масаж, гідромасаж, елементи східної гімнастики та ін.), що виконуються в аеробному режимі навантаження у водному середовищі з музичним супроводом для підвищення рухової активності, отримання задоволення і збереження здоров’я. Технологія побудови занять гідроаеробікою включає в себе систему цілей і завдань, рухових дій (принципи побудови завдань, закономірності, методи та засоби занять), планування змісту занять, прогнозування і контроль ефективності занять [6].

Метою занять гідроаеробікою є поліпшення самопочуття, підвищення рухової активності під час занять у воді. Класифікація засобів гідроаеробіки: основні вправи, виконувані в водному середовищі в різних положеннях (стоячи, напівсидячи, лежачи, з рухомою опорою, у нерухомої опори, в безопорному положенні), з предметами і без них. Додаткові засоби: засоби відновлення, музичний супровід занять, використання занять в залі [6].

*Гідрошейпінг* – це комплексна система фізичних тренувань, яка включає:

-вправи по освоєнню води;

-плавальні вправи;

-динамічні вправи аеробного характеру;

-вправи локального впливу на окремі групи м’язів;

-розтягування;

-розслаблення;

-дихальні вправи, що виконуються під музику.

Важливим компонентом цієї системи є раціональне харчування, при необхідності, спеціальна дієта, особливий розпорядок дня і багато інших компонентів, що становлять здоровий спосіб життя.

Відмінності гідрошейпінга від гідроаеробіки:

-найбільша увага приділяється вправам, які дозволяють направлено виправляти дефекти фігури;

-вправи більш навантажувальні, є вправи, пов’язані з напруженням, що протипоказано людям середнього та похилого віку, а також людям з поганою фізичною підготовленістю;

-заняття гідрошейпінгом доступні людям різної плавальної підготовленості, можуть проводитися як в неглибокому, так і в глибокому басейні.

Метою занять є виправлення дефектів фігури і поліпшення стану здоров’я [7].

Мета занять гідропрофілактікою – поліпшення стану здоров’я, самопочуття і підвищення рівня функціональних можливостей займаються. У заняттях вирішуються наступні завдання: сприяти позитивній динаміці фізичного розвитку, сприяти зміцненню опорно-рухового апарату, знизити навантаження на хребет і міжхребетні диски, розвивати гнучкість хребта, навчати вмінню розслабляти м’язи, освоювати різні типи дихання і сприяти вмінню концентрувати увагу при вирішенні поставлених завдань [4].

В цілому охарактеризувавши плавання як вид спорту та проаналізувавши деякі його види, слід відзначити, що величезна популярність плавання як виду спорту для дітей та підлітків пояснюється відсутністю ризику травматизму на заняттях, гігієнічним оздоровчим впливом води. Крім того плавання – аеробний вид фізичних вправ, що викликає збільшення в крові дітей і підлітків гормону росту. Це сприяє зростанню тіла в довжину, збільшення м'язової маси, маси серця і легенів, тому юні плавці фізично підготовлені і адаптовані до успішного навчання плаванню і досягненню високих результатів.

## **1.2 Специфічні особливості впливу плавання на дитячий організм**

В даний час перед нашою державою достатньо гостро стоять проблеми здоров'я підростаючого покоління, виховання у дітей потреби в здоровому способі життя, здоровому дозвіллі.

На наш погляд серед багатьох масових видів спорту, мабуть тільки плавання поєднує можливість гармонійного розвитку організму, яскраво виражену оздоровчу спрямованість і важливе прикладне значення. За своїм динамічним характеристикам плавання є одним з доступних засобів фізичної культури для осіб різного віку і підготовленості [4].

Плавання є унікальним видом фізичної активності. Специфічні особливості впливу плавання на дитячий організм пов'язані з активними рухами в водному середовищі. При цьому організм людини піддається подвійному впливу: з одного боку – фізичних вправ, з іншого – унікальних властивостей водного середовища, в якому виконуються ці вправи. Не можна забувати, що вода має особливе значення для людського організму, який на 80% складається з води, всі життєво важливі процеси протікають у водному середовищі організму, а перші 9 місяців розвитку людського організму відбуваються в водному середовищі [5].

Досвід педіатрів показує, що раннє навчання плаванню сприяє гармонійному розвитку дитини і позитивно впливає на розвиток усіх систем організму: покращує дихання, кровообіг, зміцнює опорно-руховий апарат, благотворно позначається на діяльності центральної нервової системи.

Турбота про фізичний розвиток дитини є майже настільки ж важливою для її гармонійного розвитку, як раціональний режим, регулярне і повноцінне харчування, достатній сон і часте перебування на свіжому повітрі [22].

Плавання – це фізична дія, основу якої складає утримання та переміщення людини у воді в необхідному напрямку. Під час плавання, яке є засобом масажу шкіри і м'язів, дитина долає значні опори води, постійно тренуючи опорно-руховий апарат, тобто здійснюється своєрідна гімнастика. Під час плавання очищаються потові залози, що сприяє активізації шкірного дихання і залучення крові до периферичних органів.

Горизонтальне положення під час плавання – це своєрідний стан невагомості, яке активізує кровообіг, розвиваючи і зміцнюючи серцево-судинну систему. Купання, плавання, ігри та розваги на воді – один з найкорисніших видів фізичних вправ, вони сприяють оздоровленню дітей, зміцнюють їх нервову систему. Тому чим раніше привчити дитину до води, навчити її плавати, тим повніше позначиться позитивний вплив плавання на розвиток всього дитячого організму [11].

Перш за все, м'язова система дитини 6-10 років розвинена слабо, її маса становить 22-24% маси тіла (у дорослого-40%). За своєю будовою, складом і функціями м'язи дітей відрізняються від м'язів дорослої людини. М'язи дитини містять більше води, в той же час в них менше білкових і неорганічних речовин, їх механічна міцність нижча. М'язові пучки ще погано сформовані, недостатньо розвинений і іннерваціонний апарат м'язової системи [15].

 У дитини м'язи скорочуються повільніше, ніж у дорослого, але самі скорочення відбуваються через менші проміжки. Вони більш еластичні і при скороченні в більшій мірі коротшають, а при розтягуванні – подовжуються. Цими особливостями м'язової системи дитини пояснюється той факт, що діти швидко втомлюються, але фізична стомлюваність швидше проходить. Звідси зрозуміла непристосованість дитини до тривалих м'язових напруг, одноманітних статичних навантажень.

Плавальні рухи дитина робить за допомогою великих м'язових груп рук, ніг, тулуба, вже досить добре розвинених до 3-5 років. На тлі їх інтенсивної діяльності в рух залучаються і слаборозвинені дрібні групи м'язів. Тому для всебічного розвитку м'язової системи дітей заняття плаванням особливо сприятливі.

Рухи, при плаванні характеризуються великими амплітудами, простотою, динамічністю. У циклі плавальних рухів напруга і розслаблення м'язових груп послідовно чергуються, і м'язи дитини перебувають в сприятливих умовах. Короткочасні м'язові напруги, чергуючись з моментами розслаблення, відпочинку, не втомлюють дитячий організм, дозволяють йому справлятися зі значним фізичним навантаженням протягом досить тривалого часу [15].

Серцево-судинна система дитини добре пристосована до потреб зростаючого організму. Обсяг крові у дитини (на 1 кг маси) відносно більша, ніж у дорослого, але шляхи пересування її по судинах коротші і швидкість кровообігу вища. Судини відносно широкі, і потік крові по ним від серця не утруднений. Струм крові у напрямку до серця полегшується великою рухливістю дитини: м'язи під час руху проштовхують венозну кров по судинах. При плаванні органи кровообігу дитини знаходяться в полегшених умовах діяльності завдяки положенню тіла плавця; близькому до горизонтального. Правильний ритм роботи м'язів і дихальних органів також сприятливо впливає на діяльність серцево-судинної системи.

Так як фізичне навантаження на серце під час плавання можливо довільно дозувати, плавання є одним з ефективних видів лікувальної фізичної культури, сприяючи розвитку і зміцненню здоров'я тих, у кого ослаблена серцева діяльність.

Органи дихання дітей мають свої особливості: вузькість дихальних шляхів, ніжність і легка вразливість слизових оболонок, велика кількість в слизових оболонках і стінках дихальних шляхів кровоносних і лімфатичних судин. Це обумовлює полегшене проникнення інфекції в органи дихання, сприяє виникненню запальних процесів дихальних шляхів і подразнення від надмірно сухого повітря, особливо в приміщеннях [15].

У людей, які систематично займаються плаванням, розвинені дихальна мускулатура і органи дихання, спостерігається хороша узгодженість дихання з рухами. При плаванні Людина дихає чистим, позбавленим пилу і досить зволоженим повітрям. При вдиху під час плавання дихальні м'язи несуть додаткове навантаження у зв'язку з необхідністю долати опір води, необхідне зусилля відбувається і при видиху в воду. Внаслідок посиленої діяльності дихальні м'язи зміцнюються і розвиваються, поліпшується рухливість грудної клітини, збільшується життєва ємність легенів. У плавців вона досягає 5000 -7300 см3 і більше.

У лікувальній гімнастиці плавання знаходить все більш широке застосування в якості засобу для профілактики і лікування різних порушень в поставі дітей, наприклад сколіозів, а також рухливості суглобів і різних наслідків дитячого паралічу (поліомієліту).

Шкільний вік загальноприйнято вважати найбільш сприятливим для навчання. Провідні фахівці в області плавання [10] вважають, що найбільш успішно навик плавання освоюється в молодшому шкільному віці.

Зарубіжними фахівцями визнано, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для навчання плаванню. Так, навчання плаванню в загальноосвітніх школах Німеччини починається у 2-3 або 3-4 класах, в США - з 7 років або в 4-6 класах, в Угорщині та Австрії з 8 років. Обсяг годин коливається від 35 (Німеччина) до 18 (Швейцарія) У деяких країнах обов'язковий курс навчання закінчується іспитом (Швейцарія). У зарубіжних фахівців також немає єдиної думки про послідовність досліджуваних способів. В Австрії починають з вивчення техніки плавання способу кроль на грудях, потім вивчають брас. У Німеччині навчання починається з брасу, потім вивчається кроль на спині, на грудях, елементи прикладного плавання.

Безсумнівний інтерес представляє комплекс вправ для початківців, в яких розроблені методичні основи з початкового навчання дітей і подальшого вивчення ними спортивного плавання. З урахуванням сучасних теоретико-методичних основ навчання рухових дій детальна розробка навчального матеріалу може бути зроблена фахівцями безпосередньо для реалізації запитів загальноосвітньої школи.

## **1.3 Особливості організації тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку з плавання**

Шкільний вік загальноприйнято вважати найбільш сприятливим для навчання. Провідні фахівці в області плавання [10] також вважають, що найбільш успішно навик плавання освоюється в молодшому шкільному віці. На їхню думку, навчання дітей більш раннього або старшого віку є менш ефективним. Однак програма фізичного виховання дітей дошкільного віку передбачає навчання плаванню з чотирирічного віку.

О.Г. Марянічевою представлена ​​методика навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку на основі опорного гребка і цілеспрямованого формування адекватних рухових уявлень, що дозволяє забезпечити якісне освоєння досвіду плавання кролем на грудях і на спині. Автором визначено особливості впливу різних рухових установок на біомеханічні характеристики техніки плавання.

Безсумнівний інтерес представляє посібник для початківців І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьоно [14], в якому розроблені методичні основи з початкового навчання плавців вивчення ними спортивного плавання. Початкове навчання плаванню, як вважає Г. Левін, слід проводити в 2 етапи: на першому діти повинні набути навичок, що дозволяють їм впевнено триматися на воді в результаті освоєння пірнання, стрибків у воду, ковзання, просування в воді, контрольованого дихання. На другому етапі розучується техніка спортивних способів плавання кролем на спині і на грудях, брасом і дельфіном на основі вже сформованих навичок і придбаних рухових якостей [14].

Навчання плаванню доцільно починати з освоєння базових навичок, а потім паралельно вивчати елементи плавання кролем на грудях, кролем на спині і брасом за прискореними міні-програмами. З урахуванням сучасних теоретико-методичних основ навчання рухових дій детальна розробка навчального матеріалу може бути зроблена фахівцями безпосередньо для реалізації запитів загальноосвітньої школи [14].

З огляду на необхідність навчання школярів основам спортивного і прикладного плавання, починаючи з 4 класу, в обсязі 26 годин Р.А. Дмитрієвим розроблені поурочні матеріали за яким, спочатку рекомендується використовувати полегшені способи, а з 9-10 заняття передбачено вивчення кроля на грудях. Обґрунтовано також використання плавання і для школярів 1-3 класів, хоча шкільна програма передбачає планування тільки з 4 класу. У ній зазначається, що учні дівчатка і хлопчики зазначеного віку мають приблизно однакові успіхи в оволодінні навичками плавання, з деяким випередженням їх формування у дівчаток.

Окремими авторами запропонована до використання ефективна методика навчання плаванню школярів, яка заснована на комплексній оцінці вже придбаних навичок, причому має враховуватися вікове диференціювання засобів навчання плаванню серед школярів 7-17 років. Дослідженнями О.О. Дікалова виділені два етапи початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з використанням вправ з техніки узгодження рухів рук, ніг і дихання в плаванні кролем на спині і на грудях [10].

B.C. Васильєв у своїй роботі обгрунтував методику, навчання брасу в 4-5 класах, якою передбачено використання сучасної техніки плавання брасом за допомогою допоміжних, підвідних і спеціальних вправ. Ряд дослідників [19] стверджують, що навчання плаванню доцільно починати з освоєння базових навичок, а потім паралельно вивчати елементи плавання кролем на грудях, кролем на спині і брасом за прискореними міні-програми. Важливе значення в доступному оволодінні вправами мають образні вислови, жести, які використовуються при навчанні дітей плаванню. За педагогічною спрямованістю їх можна розділити, як вважає автор, на три групи: вказівки при освоєнні водного середовища; вказівки при виправленні загальних помилок в техніці плавання, вказівки на виправлення конкретних помилок щодо окремих способів плавання. Це обумовлено тим, що звичайна передача звукових сигналів в басейні утруднена, і зростає роль тренера-викладача в навчанні за допомогою жестів.

Дослідником розроблено методику прискореного масового навчання плаванню по ущільненим міні-програмами, яку можна успішно використовувати при заняттях на відкритих водоймах, для профілактики нещасних випадків на воді з не вміючими і слабо плаваючими дітьми. Певна увага має приділятися виправленню помилок у новачків при оволодінні за 12 уроків елементами техніки плавання.

На сучасному етапі фахівцями обгрунтовано застосування методу одночасного навчання спортивним способам плавання, в якому перевага віддається вивченню основних елементів [19]: руху рук кролем на грудях в поєднанні з диханням, руху ногами брасом, хвилеподібного руху тулубом. Використання методу одночасного вивчення спортивних способів плавання, як правило, збільшує навчальний час для освоєння способів плавання серед дітей 11-12 років на 20%, а з 9-10-річними - на 50%. Цей метод має важливе значення в подальшому розвитку їх плавальної підготовленості.

На думку ряду авторів [19], істотний вплив на успішність навчання плаванню дітей шкільного віку в природних умовах надає своєчасне вирішення організаційних питань, пов'язаних з підготовкою місць занять, комплектуванням груп за ступенем підготовленості. Використовуючи природні чинники і методично правильно вибрані фізичні вправи на суші і в воді, можна досягти бажаного ефекту в поліпшенні плавальної підготовленості дітей молодшого шкільного віку навіть у скорочені періоди навчання, що особливо важливо в умовах оздоровчого табору. Велике значення, поряд із загальноприйнятими і типовими засобами, приділяється виконанню фізичних вправ в домашніх умовах, які повинні мати вигляд комплексів ранкової гімнастики по формуванню правильної постави і вправ з предметами.

Фахівцями розроблена також методика навчання плаванню школярів-новачків, які страждають водобоязню, сутність якої полягає в тому, що вправи по освоєнню в воді проводяться паралельно на дрібній і на глибокій частинах басейну. Як вказує М.Ю. Ячнюк, цьому сприяє їх виконання спочатку у вертикальному, а потім в горизонтальному положеннях з поступовим зменшенням опори [19].

Для ефективного навчання плаванню істотне значення надається також насиченню навчального процесу елементами наочності, образними висловлюваннями, жестами, орієнтирами [19], які покращують пізнавальні процеси у школярів під час перебування їх у водному середовищі.

Р.А. Шлячковим для дітей молодшого шкільного віку розроблена навчальна програма з 12 приписів алгоритмічного типу, використання якої з технічними засобами стало ефективною методикою навчання плаванню кролем на спині. Вона скоротила час їх навчання на 24,9% і підвищила якість освоєння техніки плавання на 12,2-12,9%.

В.І. Пижов, досліджуючи методики масового навчання плаванню дітей 11-14 років, віддає перевагу способу кроль на спині. Автор роботи робить висновки, що найбільш вузьким місцем в даний час є недостатньо повна систематизація методів викладання для малих груп навчання (10-15 чол) і повна відсутність таких для великих груп (30-60 чол.). Автор підкреслює недостатню кількість рекомендацій з методики викладання плавання школярам старших класів для використання вчителями фізичної культури, з чим не можна не погодитися.

Сидорко О.Ю. вказує, що причини недостатньої ефективності існуючої на практиці і відображеної в сучасній літературі методики навчання полягають в тому, що, по-перше, не враховується час, необхідний для освоєння базового досвіду плавання і елементів техніки спортивних способів; по-друге, не враховується стан учня, його готовність до успішного оволодіння навички плавання, яка може бути сформована до початку навчання. Розроблена поруч авторів концепція початкового навчання плаванню, на відміну відтепер існуючих підходів, ґрунтується на виявлених біомеханічних закономірностях створення рушійних сил і упору в воді, а також віково-статевих особливостей прояву моторики і психічних якостей, що дозволило обгрунтувати новий зміст початкового навчання плаванню.

У всіх способах плавання основою є рухи руками. Їм підпорядковані рухи ногами, головою і тулубом. Вони визначають темп і ритм плавання, значно впливають на загальну координацію рухів і тісно пов'язані з диханням. Рухи руками мають вирішальне значення для підвищення швидкості плавання сучасними способами [24]. Тому рекомендується процес навчання починати з вивчення рухів руками, так як загальна тенденція в удосконаленні техніки плавання висловлює прагнення працювати ногами так, щоб основний енергетичний потенціал організму міг би максимально використовуватися мускулатурою рук і плечового поясу, що забезпечує швидке і безперервне просування тіла вперед. Крім того, темп, координація рухів, ритм, розподіл зусиль і навіть положення тіла плавця в сучасній техніці в більшій мірі залежать від роботи рук [24].

У дослідженнях А.І. Погрібного [19] відзначається, що для утримання на поверхні води людині необхідний зовсім особливий, характерний для плавання навик створення опори. Лабораторні дослідження дозволили розробити методику початкового навчання плаванню, яка складається з 2-х етапів:

1) навчання навичкам утримання на поверхні води;

2) навчання пересуванню у воді будь-яким способом.

Реалізація принципу першочерговості вивчення опорного гребка передбачає підтримку в воді вертикального положення тіла (тім'ям вгору), що є фізіологічно природним, на відміну від перерахованих вище методів. Для того щоб, утриматися на поверхні води у вертикальному положенні необхідно здійснювати рухи кистями рук паралельно поверхні води. Одночасно прикладаючи певні зусилля кистями вниз (спираючись на воду, як на упор) тіло утримується або піднімається на поверхню води. Після закріплення навички утримання тіла у вертикальному положенні, виробити вміння пересуватися у воді на основі спільно виконуваних опорних гребків і рухів ногами.

Подальшого вдосконалення початкового навчання школярів плаванню сприяє впровадження розробленої Л.Г. Макаренко універсальної програми в обсязі 36 уроків для учнів, що займаються в групax початкової спортивної підготовки ДЮСШ. У ній навчання плаванню починається з кроля на грудях, на спині, потім батерфляєм і завершується вивченням брасу.

Більшість інструкторів плавання (58%) вважають за краще починати навчання зі способу кроль на грудях; 8% - з кроля на спині, 8% - з брасу, вкрай рідко (2%) з полегшених способів плавання. Серед труднощів у своїй роботі, інструктори вказують на відсутність орієнтирів, страх дітей перед водою, наявність постійної хвилі, слабке оснащення місць занять. В цілому, аналітичний огляд відомостей по проблемі навчання плаванню показує, що, існує значна кількість досліджень в даній області, розроблено велику кількість різноманітних методик для дітей і підлітків різного віку. Провівши аналіз сучасних методик навчання плаванню, можна спостерігати, що в даний час сформовано два основних напрямки:

- методики навчання техніці спортивних способів плавання з подальшим завданням досягнення висот спортивної майстерності;

 - методики масового навчання плаванню, як життєво необхідного навику.

 Важливою особливістю методик першого напряму є те, що незалежно від якості вирішення що стоїть перед ними основного завдання вони фундаментально вирішують завдання другого напрямку. Другий напрямок - масове навчання плаванню як життєво необхідного навику має проводитися в середніх загальноосвітніх школах та дитячих таборах відпочинку.

Методики прискореного навчання плаванню, як правило, використовуються для реалізації другого напрямку - масового навчання. При цьому прискорене навчання дозволяє дітям швидше ознайомитися з водою, освоїти рухові навички, що є основою для спортивних способів плавання. Однак А. В. Семенов вказує на те, що методики прискореного навчання плаванню не враховують час, необхідний для освоєння базового досвіду плавання і елементів техніки спортивних способів, а також стан учня, його готовність до успішного оволодіння навиками плавання. Тому залишається не вирішеним питання, пов'язане з доцільністю і ефективністю використання даних методик на початковому етапі навчання для реалізації першого напряму - навчання техніці спортивних способів плавання.

Для того щоб заняття плаванням надавали на організм людини тільки позитивний вплив, необхідно дотримуватися таких принципів:

-поступовість нарощування обсягу і інтенсивності фізичних навантажень як на суші, так і у воді;

-різноманітність застосовуваних засобів;

-систематичність занять;

-систематичні заняття плаванням роблять позитивний вплив практично на всі групи м’язів, органи і системи організму людини;

 -принцип свідомості і активності вимагає, щоб людина чітко розумів необхідність і корисність плавання, осмислено засвоював теорію і техніку плавання, свідомо виявляв при цьому високу активність, ініціативу і самостійність;

-принцип наочності вимагає проводити навчання людей плавання на основі чуттєвого сприйняття ними реальних рухів і способів їх використання в оздоровчих цілях [23].

Плавання є частиною фізичної культури. Воно ґрунтується на принципах, теоретичних положеннях фізичної культури, її особливості, а також враховує сучасні тенденції її розвитку.

Особливо обережно треба дозувати плавальні навантаження в період початкового освоєння оптимальної дистанції плавання. Тут головна увага звертається на суворе дотримання двох методичних принципів побудови занять: послідовності і поступовості підвищення фізичних навантажень. Принцип послідовності полягає в тому, що спочатку освоюється і удосконалюється техніка плавання: руху одними руками, одними ногами при довільному диханні; руху одними руками і одними ногами з «диханням плавця»; одночасні рухи руками і ногами з затримкою дихання на вдиху, а потім в поєднанні з «диханням плавця». Така послідовність зберігається до тих пір, поки плавець не навчиться самостійно пропливати в абсолютно спокійному темпі 25 м. Після цього трохи підвищується швидкість подолання такого відрізка дистанції. Потім освоюється 50-метрова дистанція, 75-метрова, 100-метрова і т. д. – до 1000 м.

Поступовість підвищення плавальних навантажень заснована на принципі послідовності і полягає в тому, що на кожному наступному занятті (або через одне) підвищується або знижується як кількісна, так і якісна сторона занять з плавання. Якість навантаження регулюється головним чином за рахунок темпу гребкових рухів руками (їх кількість в одиницю часу, наприклад в 1 хв); швидкістю (в хвилинах і секундах) подолання як окремих відрізків, так і всієї дистанції; рівномірністю темпу і швидкості на всій плавальної дистанції; ступенем м’язового зусилля при кожному русі руками і ногами [23].

На думку М.В. Гордєєва, основні принципи, на яких базується тренування – це: принцип доступності. Принцип «не зашкодь». Заповіт Гіппократа «не нашкодь» повинен дотримуватися не тільки медиками, а й фахівцями в галузі фізичної культури: спортивними тренерами, тренерами-інструкторами в області фітнесу, викладачами цієї дисципліни в школах, вузах та т. д.

Принцип біологічної доцільності. Вибір тренувальних дій і їх організація виробляються виходячи з моторної специфіки конкретного виду рухової активності, знань функціональних і адаптаційних можливостей організму. Уявлення про фізіологічні механізми і кількісно-часових параметрах розвитку відповідних пристосувальних перебудов в організмі є об’єктивною передумовою до прийняття конкретних рішень щодо визначення змісту та організації о тренування, в тому числі і аеробіки.

Програмно-цільовий принцип. Поглиблені знання про фізіологічні механізми тренування, зокрема оздоровчої, дозволяють уявити процес як монолітне, багаторівневе ціле, диференційоване на частини, зміст та організація якої визначені цільовими завданнями і об’єктивними передумовами, що виходять із закономірностей розвитку процесу адаптації організму до конкретного режиму м’язової діяльності.

Принцип інтеграції. Висока ефективність ВІД, і зокрема аеробіки, пояснюється тим, що технологія створення фітнес-програм і програм аеробіки «приймає» і інтегрує все краще, що розробляється в суміжних наукових дисциплінах. Широко використовуються відпрацьовані методики і принципові підходи з області лікувальної фізкультури. Так, наприклад, резист-А-бол-аеробіка, система Пілатеса – це модифіковані системи, які вже довгі роки існували в лікувальній фізкультурі.

Принцип індивідуалізації. Дотримання принципу індивідуалізації – одна з головних вимог оздоровчого тренування. При цьому важливо пам’ятати, що немає фізичного навантаження великої чи малої, тобто навантаження, відповідна або яка не відповідає можливостям організму.

Принцип статевих відмінностей. При комплектуванні груп і складанні програм оздоровчої аеробіки слід враховувати анатомо-фізіологічні відмінності між чоловіками і жінками: чоловіки мають більші силовими можливостями, витривалістю, жінки – кращою координацією, гнучкістю.

Принципи вікових змін в організмі. В останні роки сформувалася нова науково-технологічна галузь знань, що вивчає фундаментальні закономірності вікового розвитку рухової діяльності людини Принцип біоритмічної структури. Ритм – основа основ, основа всіх біологічних зв’язків, «каркас» життя. При старінні організму спостерігається його деструктуризація, пов’язана з порушенням ритму. Крилатою стала фраза: «Хід годин уповільнює життєвий ритм» та інші [23].

Таким чином, організація тренувального процесу дітей молодшого шкільного віку з плавання передбачає дотримання низки принципів. Завдання зміцнення здоров’я людей є основною на заняттях з плавання різної спрямованості у всіх групах. Гігієнічні фактори і гартує вплив сонця, повітря і води при заняттях плаванням в природних водоймах збільшують стійкість організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

# **РОЗДІЛ 2**

# **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

## **2.1 Мета і завдання дослідження**

Для досягнення поставленої мети в дипломній роботі використовувалися такі методи дослідження:

-аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;

-педагогічне спостереження;

-педагогічний експеримент;

-контрольне тестування;

-методи математичної статистики.

Зупинимося детально на їх аналізі. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Даний метод включає в себе ретельний теоретичний аналіз раніше опублікованих по цій темі робіт, виявлення невирішених проблем, вивчення реальної практики щодо вирішення даної проблеми, вивчення існуючих в теорії та практиці заходів, що сприяють вирішенню проблеми. На підставі отриманих даних визначається вибір теми даного дослідження, постановка цілей і завдань, формулювання гіпотези дослідження. Далі здійснюється організація експерименту і безпосереднє його проведення.

 Педагогічний експеримент. Під експериментом розуміється частина педагогічного дослідження, що представляє перевірку на практиці істинності теоретичних припущень. Педагогічний експеримент є спеціально сконструйований навчально-виховний процес, що дає можливість вивчення та перевірки педагогічних впливів в контрольованих і піддаються обліку умовах. Кожен конкретний експеримент охоплює певну частину навчально-виховного процесу, вносячи в нього ряд педагогічних впливів, дослідницьких процедур і організаційних особливостей. Своєрідність поєднання цих ознак (компонентів) і визначає вид експерименту.

У представленій роботі використовувався порівняльний дидактичний експеримент. Об'єктом дидактичного експерименту є зміст, засоби і методи навчання. Порівняльним експериментом називається такий експеримент, в якому встановлюється (порівнюється) ефективність різних методик навчання або тренувань. Порівняльний експеримент завжди проводяться на основі порівняння двох схожих груп, класів, потоків – експериментальних (із застосуванням нової методики) і контрольних (із застосуванням загальноприйнятої чи іншої, ніж в експериментальній групі, методики).

 Оцінка плавальної підготовленості. Оцінка плавальної підготовленості здійснюється для того, щоб визначити рівень рухової готовності дітей для подальшого освоєння спортивних способів плавання, а також для визначення ідентичності груп на початку дослідження. Для оцінки плавальної підготовленості використовувалася методика Т. І. Осокіна. Для проведення контрольних вправ необхідний секундомір, за допомогою якого фіксується тимчасові показники вправ з точністю до 0,1 секунди. За борту басейну повинна бути зроблена розмітка незмивною фарбою.

Рекомендуються наступні контрольні вправи.

*Вправа 1. Занурення з видихом у воду.* Для оцінки вміння занурюватися в воду з головою і виконувати видих в воді вимірюється тривалість видиху і кількість видихів.

Методика оцінка. Початкове положення (П.П.) стоячи у воді, руки на поясі. Зробити вдих, присісти, повністю занурюватися в воду, видихнути. Секундоміром фіксується тривалість першого за рахунком видиху з моменту появи бульбашок у воді до закінчення видиху - зникнення бульбашок. Також зазначається кількість видихів.

*Вправа 2. Уміння лежати на воді на грудях і на спині.* Методика оцінки. П.П. стоячи, ноги нарізно, руки в сторони - вгору. Зробити вдих, затримати подих, лягти на груди, обличчя опустити у воду. Реєстрація часу починається в момент прийняття дитиною горизонтального положення і припиняється в момент опускання ніг на дно басейну. Аналогічно проводиться оцінка стану лежати на спині. При цьому потилиця повинна знаходитися на воді.

*Вправа 3. Ковзання в воді на грудях і на спині.* Методика оцінки. П.П. стоячи спиною до бортику басейну, руки витягнуті вгору, голова знаходиться між руками. Зробити вдих, нахилитися вперед і виконати поштовх обома ногами від борта.П.П. при ковзанні на спині: стоячи обличчям до борту, руки витягнуті вгору, голова потилицею стосується рук. Зробити вдих, присісти, відштовхнутися обома ногами від борта.Обидва види ковзання виконуються до повної зупинки. Вимірюється відстань від місця поштовху до кінчиків пальців рук в момент зупинки ковзання.

*Вправа 4. Ковзання на грудях і на спині з рухами ніг.* Методика оцінки. П.П. стоячи спиною (особою) до бортику басейну, руки витягнуті вгору. Зробити вдих, присісти, відштовхнутися двома ногами від борта і під час ковзання на грудях (спині) виконати поперемінні рухи ногами по способу «кроль». Дихання довільне. Відстань вимірюється від місця відштовхування до місця зупинки (по кінчиках пальців витягнутих вперед рук).

*Вправа 5. Ковзання на грудях і на спині з рухами рук.* Методика оцінки. П.П. стоячи спиною до бортику басейну, руки витягнуті вгору. Присісти, відштовхнутися двома ногами і при ковзанні на грудях (спині) виконувати поперемінні рухи руками за способом «кроль». Дихання довільне. Відстань вимірюється від місця відштовхування до місця зупинки дитини.

*Вправа 6. Плавання способом «кроль» на грудях і на спині.* Методика оцінки. П.П. стоячи спиною до борту. Руки витягнуті вгору. Зробити вдих, відштовхнутися від борта двома ногами, проплисти способом «кроль» на грудях (спині) без зупинок. Відстань вимірюється від місця відштовхування до місця зупинки.

Для виконання кожної контрольної вправи дітям дається одна спроба, так як практика показала, що результати наступних зазвичай гірше. Другу спробу можна давати тільки в разі явно невдалої першої.

В якості критеріїв оцінки використовується 3х-бальна система на основі показників, наведених таблиці 2.1 і 2.2. Показники для хлопчиків і для дівчаток 7-10 років різні.

Таблиця 2.1.

**Норми оцінки показників плавальної підготовленості для дівчаток 7-10 років**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка | Впр.1 | Впр.2 (сек) | Впр.3 (м) | Впр.4 (м) | Впр.5 (м) | Впр.6 (м) |
| К-сть видихів (раз) | Тривалість видиху (сек) |
| 1 бал | <15 | <3,0 | <6,6 | <2,5 | <4,8 | <5,0 | <5,3 |
| 2 бали | 15-20 | 3,0-4,5 | 6,6-13,3 | 2,5-4,3 | 4,810,2 | 5,08,4 | 5,319,1 |
| 3 бали | >20 | >4,5 | >13,3 | >4,3 | >10,2 | >8,4 | >19,1 |
| Примітка - Якщо дитина не здатна виконати контрольні вправи, то їй виставляється 0 балів. |

Таблиця 2.2

**Норми оцінки показників плавальної підготовленості для хлопчиків 7-10 років**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оцінка | Впр.1 | Впр.2 (сек) | Впр.3 (м) | Впр.4 (м) | Впр.5 (м) | Впр.6 (м) |
| К-сть видихів (раз) | Тривалість видиху (сек) |
| 1 бал | <16 | <2,9 | <8,1 | <3,0 | <6,2 | <5,4 | <5,8 |
| 2 бали | 16-20 | 2,9-4,3 | 8,1-13,0 | 3,0-4,6 | 6,2-10,4 | 5,4-9,4 | 5,8-32,0 |
| 3 бали | >20 | >4,3 | >13,0 | >4,6 | >10,4 | >9,4 | >32,0 |
| Примітка - Якщо дитина не здатна виконати контрольні вправи, то її виставляється 0 балів. |

Для виявлення загального рівня плавальної підготовленості підсумовуються бали за кожну вправу. Визначення рівня плавальної підготовленості здійснюється відповідно до шкали оцінки:

1-12 балів - низький рівень плавальної підготовленості

13-24 балів - середній рівень плавальної підготовленості

25-36 - високий рівень плавальної підготовленості.

Контрольне тестування. Контрольне тестування використовується з метою визначення рівня підготовленості спортсменів. Даний метод застосовується періодично протягом річного циклу тренування (в кінці кожного етапу підготовчого періоду). В кінці підготовчого періоду контрольне тренування служить для відбору спортсменів на наступний етап підготовки. Дистанції для контрольних тренувань даються трохи коротше або довше класичних змагальних дистанцій. Передбачається одноразове або повторне проходження в повну силу основної змагальної або контрольної дистанції. Контрольні тренування дозволяють більш оперативно керувати тренувальним процесом.

Методи математичної статистики. Аналіз даних проводився за допомогою програми Statistica 6.1 for Windows фірми Statsoft. Дані представлені у вигляді «середнє ± похибка середнього» (X ± m). Були сформовані дві незалежні вибірки малої чисельності. Для визначення характеру розподілу отриманих даних використовували критерій Колмогорова-Смирнова.

У сформованих вибірках спостерігався нормальний розподіл досліджуваних ознак, однак порівнювані вибірки мають різну дисперсію, крім того вибірки малого розміру (менше 20 чоловік), отже, неприпустимо застосування параметричних статистичних критеріїв. Тому були використані непараметричні методи, які застосовуються до кількісних ознак незалежно від виду їх розподілу (в тому числі і для випадків нормального розподілу ознаки) [18]. Відмінності між вибірками оцінювалися за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смирнова.

## **2.2 Організація дослідження**

В процесі проведення дослідження виділено етапи, перераховані нижче.

1 етап дослідження - аналіз і вивчення науково-методичної літератури, виявлення невирішеної проблеми, вивчення реальної практики щодо вирішення даної проблеми. На підставі отриманих даних здійснювався вибір теми даного дослідження, постановка цілей і завдань, формулювання гіпотези дослідження.

2 етап - формування груп, обстеження по виділеним показниками. Первісне обстеження на рівень плавальної підготовленості проводилося після шостого заняття. На перших шести заняттях проводилося освоєння з водою, формування навички утримання тіла на воді, ознайомлення з найпростішими елементами техніки плавання, розвиток рухової готовності до освоєння техніки спортивного способу плавання.

3 етап - впровадження програм в тренувальний процес дітей молодшого шкільного віку. Контрольна група займалася за традиційною програмою, експериментальна - за програмою прискореного навчання плаванню.

4 етап - повторне обстеження, оцінка впливу занять на виділені параметри на підставі динаміки приросту показників. Після 36 занять проводиться повторне обстеження функціональних показників, а також контрольні змагання на дистанції 25 м способом кроль на спині і кроль на грудях за допомогою ніг, 25 м кроль на грудях і кроль на спині в повній координації.

Дослідження проводилося протягом шести місяців на базі ДЮСШ. Досліджуваний контингент ідентичний за статевим та віковим складом. У групи входили діти віком 7-10 років, змішані за статевим складом: хлопчики і дівчатка. Контрольна група, чисельністю 1-2 людей, займалася за загальноприйнятою програмою з плавання для учнів початкової школи. Експериментальна група, чисельністю 12 чоловік займалася за прискореною програмою початкового навчання плаванню.

# **РОЗДІЛ 3**

# **ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

## **3.1 Особливості експериментальної методики плавання**

Для етапу початкової підготовки відсутня періодизація навчально-тренувального процесу, тобто в річному циклі не виділяються періоди підготовки, а контрольні змагання проводяться без будь-якої цілеспрямованої підготовки до них.

Основний зміст етапу становить навчання техніки спортивного плавання з використанням максимально можливого числа підготовчих і спеціальних вправ з упором на ігрові методи навчання.

Переважною спрямованістю тренувального процесу в групах початкової підготовки є навчання і вдосконалення навичок плавання спортивними способами, розвиток загальної витривалості, гнучкості та швидкості рухів.

Урок плавання будується відповідно до загальноприйнятих педагогічних вимог, згідно з якими він складається з підготовчої, основної та заключної частин.

У підготовчій частині уроку повідомляються завдання уроку, здійснюється організація учнів і їх функціональна і психологічна підготовка до основної частини уроку. У ній застосовується ходьба, біг, загальнорозвиваючі, спеціально-підготовчі та імітаційні вправи.

В основній частині уроку вирішуються завдання оволодіння елементами техніки плавання. Вивчається і удосконалюється техніка спортивних спосіб плавання, стартів і поворотів.

Заключна частина спрямована на поступове зниження навантаження і приведення організму у відносно спокійний стан за допомогою повільного плавання, виконання стартових навчальних стрибків, поворотів. Проведення ігор в заключній частині уроку покращує емоційний стан юних спортсменів і полегшує перенесення тренувальних навантажень. Це в значній мірі підвищує інтерес до занять. Завершує урок плавання підведення підсумків.

Програма прискореного навчання плаванню побудована на основі стандартної програми (А.А. Кашкіна), а також на підставі його допущення про можливість збільшення обсягу та інтенсивності тренувального процесу на етапі початкової підготовки.

У програмі прискореного навчання плаванню спостерігається збільшення частки СФП і СТП (таблиця 3.1), за рахунок збільшення кількості освоюваних підвідних, підготовчих і спеціальних вправ, в порівнянні зі стандартною програмою.

Таблиця 3.1.

**Навчальний план для груп початкової підготовки за методикою прискореного навчання плаванню**

|  |  |
| --- | --- |
| Розділи підготовки |  |
| Кількість годин на тиждень | 6 |
| Кількість занять на тиждень | 3 |
| Фізична підготовка на суші і в воді (годин) | 296 |
| в т. ч .: ЗФП (годин) | 160 |
| СФП і СТП (годин) | 136 |
| ЗФП (%) | 54,3 |
| СФП і СТП (%) | 45,7 |
| Теоретична підготовка (годин) | 6 |
| Кількість змагань і контрольних випробувань | 6 |
| Загальна кількість годин | 312 |
| Примітка - ЗФП - Загальнофізична підготовка, СФП - спеціальна фізична підготовка, СТП - спеціальна технічна підготовка. |

У програмі прискореного навчання плаванню спостерігається збільшення моторної щільності (МП) уроку за рахунок скорочення часу, відведеного на відпочинок і збільшення обсягу та інтенсивності навантаження. МП становить 70-77%, тоді як в програмі А. А. Кашкіна становить 60-66%.

Програма прискореного навчання плаванню складається з комплексу 36 уроків. Приклад одного з уроків наведено в додатку А.

У програмі прискореного навчання плаванню протягом першого місяця навчання (12 занять) здійснюється вивчення елементів техніки плавання, навчальних стрибків у воду, а також загально-розвиваючих і спеціальних фізичних вправ.

З 13-го уроку триває вивчення елементів техніки плавання, а також вправ для вивчення способів плавання кроль на грудях і на спині.

36-й (підсумковий) урок присвячується виконання контрольних вправ, які включають плавання за допомогою рухів ногами кролем на грудях і на спині - 20-25 м, плавання кролем на спині - 20-25 м, плавання кролем на грудях - 15-20 м .

Заняття з навчання плавання складався з 4 основних частин:

- підготовка до заняття, яка включала в себе самостійне переодягання та прийняття душу, вихід на бортик басейну;

- підготовчої, яка полягала в вступному ритуалі і розминці на бортику басейну, а так само спуску на воду;

- основної, в воді, до складу якої входили вправи з базового навчання плаванню;

- заключної, основним змістом якої були рухливі ігри у воді.

Будь-які групові урочні заняття в фізичному вихованні, в тому числі заняття з плавання, традиційно прийнято відкривати вступним ритуалом, що включає, як правило, вітання, орієнтацію дітей на основні завдання уроку. Проведення вступного ритуалу є по-перше, невід'ємною частиною формування навчального стереотипу, по-друге, вимогою до організованості, сигналом до довільного зосередження, по-третє, формування позитивної емоційної установки до участі в заняттях.

Розминка, яка в нормі повинна являти собою комплекс досить строго регламентованих за спрямованістю і величиною навантаження вправ, в нашій програмі полягала у виконанні дихальних вправ в поєднанні з рухами в великих суглобах, а так само ознайомлення з тими рухами, які будуть розучуватися в воді (всі вправи підбиралися і будувалися за принципом підведення до освоєння навичок).

Спуск на воду проводився по черзі тільки в присутності тренера і по його команді. На першому занятті основним завданням стало ознайомлення дитини з правилами спуску в чашу басейну – тренер пояснював і показував, утримуючи дитину за руки, як стоячи на бортику, потрібно повертатися спиною до води і спускатися по вертикальній драбині. На наступних заняттях тренер тими ж словами коментував дії учня, використовуючи метод «спрямовуючої допомоги», тим самим формуючи стереотип правильного виконання завдання.

Протягом всього процесу навчання дітей у воді знаходився асистент тренера, який додатково пояснював їх дії і коригував виникаючі помилки.

На перших заняттях головним завданням основної частини уроку було подолання страху води і адаптацію дитини до водного середовища, на наступних заняттях – розвиток рухових здібностей і оволодіння елементами техніки плавання.

У заключній частині уроку найчастіше проводилися ігри, що дозволяють, підвищити їх інтерес до занять з плавання, закріпити пройдений матеріал, а так само знизити емоційний фон. При підведенні підсумків уроку відзначалися помилки, які необхідно виправити в подальшому і успіхи кожного з учнів.

Організований вихід з басейну здійснювався по команді тренера.

У підготовчій частині уроку застосовувалися 2-3 дихальних вправи, кожна з яких повторювалася не більше 3-х разів. Особливий акцент у всіх вправах на дихання робився на навчання повноцінному, активному вдиху.

Експериментальна програма початкового навчання плаванню складалася з наступних блоків:



Рис.3 1. Комплексна програма початкового навчання плаванню дітей 8-10 років.

Комплекс вправ відповідно до кожного блоку представлений в додатку Б.

## **3.2 Оцінка початкового рівня плавальної підготовленості**

Для оцінки впливу програми прискореного навчання плаванню на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку проводилася оцінка рівня плавальної підготовленості, рівня фізичного розвитку. Виміри проводилися на початку експерименту для визначення однорідності груп, а також після закінчення строків проходження програмного матеріалу для оцінки приросту даних показників. Також проаналізовані дані контрольних випробувань, проведених в кінці експерименту. Далі наведено докладний аналіз порівняння зазначених параметрів, проведено аналіз темпів приросту середніх значень кожного показника в контрольній та експериментальній групах.

Для визначення ідентичності контрольної і експериментальної груп проводилась оцінка рівня плавальної підготовленості на початку експерименту. Всім учасникам пропонувалося виконати шість вправ. За кожну вправу виставлялися бали відповідно до показаним результатам. Бали за кожну вправу підсумовувалися і виводилася загальна сума балів.

Статистичний аналіз даних показаний на рисунку 3.2.

Рис. 3.2 Середні значення рівня плавальної підготовленості на початку експерименту (в балах)

Аналізуючи наведені дані можна зробити висновок про те, що контрольна та експериментальна групи практично ідентичні за рівнем плавальної підготовленості, середні значення статистично достовірної різниці не мають.

На рисунку 3.3 приведені дані про процентне співвідношення рівня плавальної підготовленості у контрольній та експериментальній групах на початку дослідження.

Рисунок 3.3. - Плавальна підготовленість на початку експерименту (в балах)

*Примітка* - 1 - низький рівень, 2 - середній рівень, 3 - високий рівень плавальної підготовленості.

На початку дослідження в експериментальній групі низький рівень плавальної підготовленості мають 18% займаючихся, середній рівень - 82%, високий - 0%. У контрольній групі низький рівень мають 10% займаючихся, середній рівень - 90%, високий рівень - 0% займаючихся.

Таким чином, за процентним співвідношенням рівнів плавальної підготовленості групи на початку дослідження значних відмінностей не мають, що дає право порівняння їх в кінці дослідження.

## **3.3 Оцінка виконання контрольних нормативів з плавання**

Після закінчення експерименту проводилися контрольні випробування, які включали в себе плавання на дистанції 25 м способом кроль на грудях за допомогою ніг за допомогою дошки, плавання на дистанції 25 м способом кроль на спині за допомогою ніг, що відноситься до спрощених способів плавання, плавання на дистанції 25 м способом кроль на грудях у повній координації і плавання на дистанції 25 м способом кроль на спині в повній координації, що включає спортивні способам плавання.

У плаванні на дистанції 25 м способом кроль на грудях за допомогою ніг за допомогою дошки плавці експериментальної групи показали кращий результат. В експериментальній групі середній результат склав 50 сек, в той час як в контрольній - 52,4 сек. Результати представлені на рисунку 3.4. При обробці даних виявлені статистично достовірні відмінності (р <0,05).

Рисунок 3.4 - Результати плавання на дистанції 25 м способом кроль на грудях за допомогою ніг

*Примітка* - \* - статистично значуща різниця між групами при p <0,05

У плаванні на дистанції 25 м способом кроль на спині за допомогою ніг плавцями експериментальної групи був також продемонстрований кращий результат. Середні значення в контрольній та експериментальній групі склали 53,8 сек і 49,7 сек відповідно. Статистичний аналіз даних представлений на таблиці 3.4.

Таблиця 3.2

**Аналіз рівня плавальної підготовленості в кінці експерименту**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 вправа плавання на дистанції 25 м способом кроль на грудях при допомозі ніг за допомогою дошки | 2 вправа плавання на дистанції 25 м способом кроль на грудях при допомозі ніг за допомогою дошки способом кроль на спині при допомозі ніг | 3 вправа плавання на дистанції 25 м способом кроль на грудях в повній координації | 4 вправа плавання на дистанції 25 м способом кроль на спині в повній координації | Р |
| ЕГ | 0,59 | 0,47 | 1,07 | 0,56 | p<0,05 |
| КГ | 1,05 | 0,49 | 1,12 | 0,59 |

Рисунок 3.5. Плавальна підготовленість на початку і кінці експерименту (в балах)

*Примітка* - 1 - низький рівень, 2 - середній рівень, 3 - високий рівень плавальної підготовленості.

При проведенні контрольного тестування на дистанції 25 м способом кроль на грудях в повній координації плавцями контрольної і експериментальної груп були показані наступні результати. Середні значення даного показника представлені на таблиці 3.5.

У контрольній групі середній результат склав 45,9 сек, в експериментальній - 56,9 сек. При аналізі отриманих даних виявлено статистично достовірну різницю (p <0,05).

На дистанції 25 м способом кроль на спині середній результат плавців контрольної групи склав 47,9 сек, в експериментальній - 59,09 сек. Статистичний аналіз даних представлений на рис.3.5.

Таким чином, в плаванні способом кроль на грудях і кроль на спині за допомогою ніг плавці експериментальної групи показали кращий результат у порівнянні з контрольною групою, зокрема виявлена ​​статистично достовірна різниця середніх значень (p <0,05).

Контрольна група, що займалася за програмою А.А. Кашкина, на дистанціях 25 м способом кроль на грудях і 25 м способом кроль на спині показала більш високий результат, ніж експериментальна. Різниця середніх значень на даних дистанціях статистично достовірна (p <0,05).

Таким чином, за результатами контрольних випробувань можна зробити висновок, що для оволодіння спортивним способом плавання найбільш доцільним є застосування програми для спортивних шкіл, тоді як програму прискореного навчання плаванню доцільно застосовувати для освоєння з водою, для навчання спрощеним способам плавання. Використання програми прискореного навчання плаванню сприяє підвищенню результативності в плаванні спрощеними способами. Разом з тим використання програми А. А. Кашкіна більш доцільно для навчання спортивним способам плавання.

Застосування програми прискореного навчання плаванню сприятливо діє на розвиток функціональних систем організму, а використання даної програми викликає більший приріст показників функціонального розвитку.

# **РОЗДІЛ 4**

# **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ТЕМІ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Успішність навчання практичним навичкам плавання і ступінь його оздоровчого впливу залежить від того, наскільки чітко і вірно виконуються всі основні вимоги до його організації, виконуються міри безпеки та необхідні санітарно-гігієнічні правила.

В практиці навчання плаванню використовуються наступні типи басейнів:

1. Критий малорозмірний басейн.
2. Відкритий малорозмірний басейн.
3. Криті і відкриті басейни спортивного типу.
4. Збірно-розбірні басейни.

Купання дітей в природних водоймах і навчання їх плаванню може здійснюватись при наступних умовах: безвітряна погода, температура води 20-22°, температура повітря не нижче 24-25°, швидкість течії не більше 0,5 м/с. Перебування у воді в перші дні не повинно перевищувати 3-5 хвилин, а далі збільшується до 12-15хв.

Щоб заняття були безпечними для здоров'я і життя дітей і мали високу ефективність при навчанні їх плаванню, необхідно мати необхідний інвентар та обладнання: шест (2-2,5 м) для підтримки та страховки; рятувальні круги; поплавок "малині"; кольорові поплавки, прапорці для огородження місця купання на річці, озері і місця розташування дітей на березі. Інші підтримуючі засоби та іграшки використовуються для більш ефективної організації занять. Це: дошки з пінопласту, надувні іграшки (гумові круги, м'ячі), дрібні іграшки з твердої гуми (тонучі). Кількість дрібних іграшок повинно відповідати кількості дітей, які одночасно займаються у воді.

Для попередження нещасних випадків і травм на заняттях необхідно виконувати наступні вимоги і правила:

1. Проводити заняття у місцях, які повністю відповідають всім вимогам безпеки і гігієни.
2. Місця занять обов'язково огороджуються.
3. Дітям категорично забороняється запливати за огорожу.
4. Підтримувати на заняттях сувору дисципліну. Не допускати самовільного купання і плавання, стрибків у воду і пірнання, не дозволяти дітям штовхатись, пірнати на зустріч один одному, голосно кричати, звати на допомогу, якщо в цьому немає необхідності.
5. Допускати дітей до заняття тільки з дозволу лікаря.
6. Привчати дітей виходити з води тільки з дозволу вчителя.
7. Проводити перекличку дітей до входу у воду і після виходу з неї.
8. Не проводити заняття раніше ніж через годину-півтори після їжі.
9. Проводити заняття у воді з групами не більше 8-10 чоловік.

10.При проведенні занять присутність медпрацівника обов'язкова.

# **ВИСНОВКИ**

1. Уміння плавати відноситься до числа життєво-необхідних навичок. Крім того, плавання - це одне з найважливіших засобів фізичного виховання. Навчання плаванню дітей здійснюється в спортивних школах, загальноосвітніх школах, а також в інших установах додаткової освіти. В даний час існує велика кількість різноманітних методичних програм навчання плаванню дітей різного віку. Багато з цих програм не задовольняють умовам, в яких здійснюється освітній процес в місцевих спортивних школах. Так, в процесі дослідження нами була розроблена програма прискореного навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.

2. За підсумками проведеного експерименту були отримані наступні результати. На початку дослідження (після шостого заняття) за рівнем плавальної підготовленості між групами статистично достовірних відмінностей не виявлено, що давало право порівняння даних груп після експерименту.

При аналізі контрольних нормативів було встановлено, що плавці експериментальної групи більш успішно впоралися з плаванням способом кроль на грудях і кроль на спині за допомогою ніг, вони показали кращий результат в порівнянні з контрольною групою. Однак у дітей контрольної групи спостерігається більш високий результат у плаванні способом кроль на грудях і кроль на спині в повній координації. Це дозволяє зробити висновок про те, що діти експериментальної групи краще освоїли спрощені способи плавання, тоді як діти в контрольній групі успішніше впоралися з плаванням в повній координації.

3. Таким чином, проаналізувавши отримані дані, можна спостерігати, що плавці, що займалися за програмою прискореного навчання плаванню випереджають дітей, що займалися за програмою А. А. Кашкіна, за рівнем розвитку функціональних систем організму. Разом з цим, застосування програми А. А. Кашкіна більш доцільно для виховання спортсменів на початковому етапі їх навчання. Використання програми прискореного навчання плаванню можливо для ознайомлення з водою, для розвитку вміння триматися на воді, для освоєння найпростіших елементів техніки, спрощених способів плавання.

Програма прискореного навчання сприятливо діє на розвиток дитячого організму, значно підвищує його функціональні можливості, сприяє загартовуванню і зміцненню організму, тому дітям, які пройшли курс навчання за даною програмою може бути рекомендовано продовження занять спортом, можливо, іншим видом.

4. Аналіз сучасних методик навчання плаванню дітей різного віку показав, що існує значна кількість досліджень в даній області, розроблений ряд програм, присвячених прискореному навчанню плавання дітей. Однак залишається невирішеним питання, пов'язане з ефективністю застосування даних програм для початкового навчання спортсменів.

5. Використання програми прискореного навчання плаванню сприяє підвищенню результативності в плаванні спрощеними способами. Разом з тим використання програми А. А. Кашкіна більш доцільно для навчання спортивним способам плавання.

6. Застосування програми прискореного навчання плаванню сприятливо діє на розвиток функціональних систем організму, а використання даної програми викликає більший приріст показників функціонального розвитку.

# **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1.Аллакин Ю.А. Основи навчання і викладання плавання : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Пенза, 2013. 23 с.

2.Батерфляй.URL:<https://www.wiki.ukua.nina.az/%D0%91%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%BB%D1%8F%D0%B9.html>

3.Білик Д.М. Організація і методика проведення занять в басейні / Д. М. Білик, О. О. Сергієвич. Омськ, 2017. 24 с.

4.Боровик М.О. Плавання як засіб розвитку психофізичної підготовленості майбутнього офіцера Національної поліції України.Збірник наукових праць Харківського національного університету внутрішніх справ. Випуск 36.2019. С. 227-230.

5.Галах Т. В. «Діагностика і корекція дітей з Раннім Дитячим Аутизмом». Нетішин, 2016. 49 с.

6.Гідроаеробіка.URL: <https://medukr.ru/fitnes/10038-gidroaerobika.html>

7.Гідрошейпінг.URL: <https://jak.bono.odessa.ua/articles/gidroshejping-gidroshejping-ce-kompleksna-sistema.php>

8.Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. Київ: Кондор, 2011.502 с.

9.Гордеева М. В. Структура змагальної діяльності кваліфікованих спортсменок, що спеціалізуються у синхронному плаванні. Спортивний Вісник Придніпров’я. 2007. № 1. С. 99–103.

10.Дікалова О.О. Вплив занять плаванням на здоров’я молодших школярів.URL:http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/5362/Dikalova.pdf?sequence=1

11.Жук В.В. Розвиток витривалості у плаванні: навчально-методичний посібник. Вінниця: ВМПДЮ, 2013.44с.

12.Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. 145 с.

13.Користь плавання. Вплив оздоровчого плавання на організм людини.URL: <https://mskaya17.com.ua/korist-plavannya-vpliv-ozdorovchogo-plavannya-na-organizm-lyudini/>

14.Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с.

15.Оздоровче плавання : навч. посіб. / Ю. Бріскін, Т. Одинець, М. Пітин, О. Сидорко. Львів: ЛДУФК, 2017.200 с.

16.Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів І–ІІ рівнів вищої освіти / Ю. Бріскін, Т. Одинець.Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

17.Олімпійські ігри з плавання - короткий погляд на історію.URL: <https://uk.go-travels.com/olympics-swimming-brief-look-history>

18.Пахомова Н. Г. Спеціальна психологія : навчальний посібник для студентів спеціальності 6.010105 «Корекційна освіта» / Н. Г. Пахомова, М. М. Кононова ; ПНПУ ім. В. Г. Короленка. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2015. 357 с.

19.Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл. : М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.

20.Плавання під водою: користь і шкоду, стилі, техніка. URL: https://publish.com.ua/sport/plavannya-pid-vodoyu-korist-i-shkodu-stili-tekhnika.html

21.Плавання. Теорія та методика.URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-31-P1-15.pdf>

22.Помогайбо В. М. Генетика людини : навч. посіб. К. : ВЦ «Академія», 2011. 280 с.

23.Семенов А. Загальні положення методики прискореного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку.URL:http://mir.dspu.edu.ua/article/view/258421

24.Сидорко О. Оздоровче плавання як засіб профілактики порушень постави дітей середнього шкільного віку. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 88 – 92.

25.Сидорко О.Ю. Особливості занять плаванням з дітьми шкільного віку. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7320/1/13.pdf

26.Техніка плавання кролем: особливості, вправи та помилки.URL: <https://presa.com.ua/sport/tekhnika-plavannya-krolem-osoblivosti-vpravi-ta-pomilki.html>

27.Тимошенко І.А. Техніка плавання кролем на спині.URL: <https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/827>

28.Федерація плавання України.URL: <https://www.usf.org.ua/>

29.Хіміч Ю.Ю. Вплив заняття плаванням на організм людини та перспективи його використання як альтернативного засобу для покращення стану здоров’я студентської молоді в Україні. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43329069>

30.Цільова комплексна програма підготовки національної збірної команди України з плавання на участь в Іграх ХХХІІ Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) на 2017-2020 роки. URL: <https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Olimpiski_igry_tokio_2020/ckp-plavannya.pdf>

31.Чаплінський М. Ефективність засобів при початковому навчанні плаванню дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров’я. 2008. № 2. С. 17 – 20.

32.Чаплінський М.М.,Сидорко О.Ю. Особливості початкового навчання плаванню дітей шкільного віку.URL:https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/19635/1/%D0%9E%D1%81%.pdf

# **ДОДАТКИ**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ЗА ПРОГРАМОЮ ВИПЕРЕДЖАЮЧОГО**

**НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ**

**Додаток А**

Завдання уроку.

1. Удосконалення техніки рухів рук і ніг при плаванні способом кроль на грудях.

2. Удосконалення техніки рухів рук при плаванні способом кроль на спині.

3. Навчання погодженням дихання з роботою рук.

Таблиця 1

План-конспект уроку з плавання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частини уроку | Зміст | Дозування | Методичні вказівки |
| підготовча | На суші:1. Розрахунок, перекличка. | 1 хв | Функціональна і психологічна підготовка до основної частини |
| 2.Ходьба і біг в обхід, по діагоналі залу, «змійкою»; ходьба і стрибки з різними рухами рук. | 2 хв | Без різких рухів. |
| 3.Бег на місці з високо піднятими колінами | 3 рази по 30 сек | Руки витягнуті вгору долонями вперед, голова між руками. У чергуванні зі звичайною ходьбою на місці. |
| 4.В.П. - стоячи права рука вгору, ліва вниз. Обертання рук вперед, та назад | 15 раз | Руки прямі. |
| 5.В.П. - стійка ноги нарізно, руки вгору.1 нахил вперед2 назад3 вліво4 вправо | 10 раз | Коліна не згинати. |
| 6.В.П. - лежачи в упорі1 стрибком розвести ноги в сторони2 стрибком звести разом |  | Ноги прямі. |
| 7.В.П. - кутом з опорою руками ззаду.Поперемінні рухи ногами вгору-вниз. | 3 рази по 15 сек | Ноги прямі. |
| 8.В.П. - стійка ноги нарізно, руки вгору долонями вперед. | 20 раз | Голова між руками, кисті стикаються. |
| Присідання на всій ступні, зберігаючи і. п. рук і тулуба. | 5 раз по 4 сек. | Чергувати виконання вправи з розслабленням м'язів і глибоким диханням. |
| 9.В.П. - стоячи спиною до стіни, руки вгору долонями вперед. | 12 раз | Вдих, видих через рот і ніс одночасно. |
| Основна | У воді: 1. Рухи ніг кролем на спині | 5 хв | З різними положеннями рук. |
| 2. Видихи в воду | 2 хв | Контролювати правильність виконання за бульбашками на поверхні води. Голову вгору не піднімати. Під час вдиху подивитися на плече. |
| 3. Рухи рук кролем на грудях в без опорного положення при затриманому диханні. | 3 хв | Руки прямі, проносити над водою високо, не затримуючи у стегон. |
| 4. Плавання кролем на грудях в без опорному положенні. | 3 хв | Плисти в помірному темпі. Руки прямі, проносити над водою, не затримуючи у стегон. Затримка дихання на вдиху. Очі відкриті. |
| 5. Плавання на грудях з роботою рук, ніг і дихання. | 5 хв | Дотримуватися горизонтального положення тіла, спина пряма. |
| 6. Рух рук в кролі на спині. | 5 хв | Виконувати з затримкою дихання на вдиху. Рука проноситься над водою пряма. Долоня повернута назовні. Мізинцем опускати в воду. |
| 7. Рухи ніг у кролі на спині. | 5 хв | Ноги прямі. |
| 8. Плавання в повній координації кролем на спині. | 4 хв | Плисти в помірному темпі. Руки прямі, проносити над водою, не затримуючи у стегон. Затримка дихання на вдиху. Очі відкриті. |
| 9. Плавання кролем на спині з стрибком в воду з бортика. | 3 хв | Плисти в швидкому темпі. Руки прямі, проносити над водою, не затримуючи у стегон. Затримка дихання на вдиху. Очі відкриті. |
| 10. Рухливі ігри в воді «Карасі і коропи», «Жабенята». | 5 хв |  |
| заключна | 1.Змагання в парах хто довше пролежить на воді. | 3 хв | Стежити за горизонтальним положенням тіла в воді. |
|  | 2.Організаційний вихід з води. Побудова, розрахунок. Підведення підсумків. | 1 хв | Приведення організму в післяробочий стан. |
|  | 3.Повідомлення домашнього завдання. | 1 хв |  |

Додаток Б

**КОМПЛЕКС ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ**

1. «Дерева ростуть». В.П. - стоячи. Руки вгору, піднімаючись на носки - вдих (носом), опускаючи руки і нахиляючись вперед ( «упустили руки») - видих ротом.

2. «Муха». Вдих носом, при видиху через рот вимовити звук «з» або «ж».

3. «Заблукав в лісі». В.П. - те саме. 1 - вдих; 2 - видих, з вимовою звуку «Ау-уу».

4. «Гуси шиплять». В.П. - стоячи ноги на ширині плечей, руки на поясі; 1 нахил вперед з прямою спиною, відводячи лікті назад і вимовляючи «ш-ш-ш», повернутися в І.П.

5. «Ворона». В.П. - стоячи. Підняти руки в сторони вище рівня плечей, долонями догори - вдих, опустити руки з проголошенням слова «Карр» - видих.

6. «Лісоруб». В.П. - стоячи, ноги на ширині плечей. «Раз-два» - підняти складені в замок руки над головою - вдих; «Три-чотири-п'ять» - опускаючи руки з пружинистим нахилом вперед-вниз - видих.

7. В.П. - стоячи. На рахунок «раз», «два», «три» затримати дихання на вдиху. Вправу краще виконувати в групі - хтось із учасників повинен голосно рахувати вголос.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗМИНОК.

1. «Чайка». В.П.. Виконувати рухи руками, подібно помахові крил птаха.

2. «Ножиці». В.П. - о.с., руки попереду, долоні вниз, кисті з'єднані. Розвести руки до положення вперед-в-боки, разом з руками долоні рухаються великими пальцями вниз. Після цього повернути долоні великими пальцями вгору - зімкнути руки.

3. «Хвиля», «змійка». В.П. - о.с., одна рука попереду. Виконувати руху по заданому малюнку: «хвиля», ( «змійка») зі змінною висотою і довжиною гребеня.

4. «Велика вісімка» .В.П. - о.с., одна рука попереду. Рух прямий рукою перед грудьми у формі горизонтально (вертикально) витягнутої «вісімки».

5. «Дві вісімки». Виконати вправу 4 одночасно обома прямими руками.

6. «Маленька вісімка». Виконати вправу 4, зігнувши руки в ліктьових суглобах.

7. «Мавпочка». В.П. - о.с. Рухи прямими руками на кожен рахунок: в сторони, вгору (з'єднати за головою), вперед, і.п.

8. «Осинка на вітрі». В.П. о.с. одна рука вгорі, інша на поясі. На три рахунки нахил в одну сторону, «чотири» - в.п., потім в іншу сторону. Стрибки на одній і на двох ногах ( «як зайчики»),

КОМПЛЕКС ІМІТАЦІЙНИХ ВПРАВ.

Блок I. Вправи для навчання ковзанню на спині.

1. «Ракета». Встати спиною до стіни, підняти руки вгору, з'єднати кисті, голова між руками. Піднятися на носки, потягнутися вгору, притиснутися спиною, головою і руками до стіни, напружити всі м'язи рук, ніг і тіла, розслабитися.

2. «Стріла». Лягти на підлогу в положення на спині, ноги з'єднати, носочки відтягнути, руки підняти вгору, з'єднати долоні. Напружити все тіло, витягнутися.

Блок II. Вправи для розучування рухів ногами та дихання.

1. В.П. - стоячи біля стінки боком. Імітація рухів спочатку однією ногою, потім інший (іншим боком).

Стежити за тим, щоб перша половина підготовчого руху виконувалася прямою ногою. Це необхідна умова для забезпечення тіла дитини у воді.

2. В. П - сидячи на підлозі, упор ззаду.

а) Виконувати поперемінні рухи прямими ногами.

б) Виконувати рухи ногами «від стегна».

3. В. П - сидячи на підлозі, упор ззаду. Підняти і опустити прямі ноги під кутом 30-45 °.

Блок III. Вправи для розучування рухів руками і дихання.

1. «Водяний млин». В.П. Одночасні (поперемінні) кругові рухи прямими руками назад спочатку повільно, потім швидко. Положення рук в будь-який момент руху прямо протилежно.

2. Те ж, що і у вправі 1, але лежачи на лаві.

Для додання впевненості дитині можна покласти одну руку під його лопатки.

Блок IV. Вправи для узгодження рухів.

1. В.П. - стоячи, одна рука вгорі, інша внизу біля стегна. Виконувати кругові рухи руками ( «млин» з притопуванням ногами; На один «гребок» рукою - три кроки ногами.

Основна частина заняття на перших етапах навчання була присвячена подоланню водобоязні і ознайомлення дітей з водою, її властивостями (густиною, в'язкістю, прозорістю).

Для подолання водобоязні використовувалися присідання на бортик басейну, змочування водою відкритих частин тіла, бризкання і удари по воді.

Тимчасові характеристики процесу подолання водобоязні строго індивідуальні, в середньому вони займали не більше 2-3-х занять.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ВОДОЮ

1. Ходьба, тримаючись за бортик басейну (однією рукою), приставними кроками - триматися двома руками;

2. Ходьба в парах, один за одним - «паровозиком»;

3. Ходьба з різними положеннями рук, змінами напрямку, штовхаючи іграшки, бризкаючи, б'ючи по воді і т.д.

4. Виконати вправи 1-3 бігом.

5. Сісти в воду по плечі. Виконувати вправу «ножиці», «вісімки» руками.

6. Стоячи на місці, тримаючись рукою за борт (інша на поясі), робити по черзі кожною ногою руху типу «футбол».

7. «Полоскання білизни». Прийняти стійке положення на дні (ноги на ширині плечей) і робити рухи руками вправо-вліво, вперед-назад.

8. «Зайчики» - стрибки у воді ( «хто вище вистрибне з води»).

КОМПЛЕКС ВПРАВ У ВОДІ ДЛЯ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНІ

Блок V. Вправи для навчання ковзанню на спині.

1. Лежання на спині.

Для цього дитині необхідно виконати наступні дії: сісти в полуприсяді, одна нога попереду; опустити плечі в воду, потім потилицю і вуха; відвести руки в сторони на 45°; повільно відштовхнутися від підлоги назад, злегка прогнувшись назад; зробити вдих і по можливості затримати дихання; виконувати утримуючі рухи руками.

Асистентові необхідно допомогти дитині прийняти потрібне положення стегон і грудей, підтримуючи їх знизу. Бажано підтримувати голову дитини, поклавши дитину за вуха.

2. Зафіксувати вихідне витягнуте положення. .

Дитині необхідно опустити підборіддя на груди (дивитися вгору) і виконувати руками різкі обертальні рухи нижче рівня тіла.

Помічник утримує дитину в горизонтальному положенні, підклавши руку під лопатки уздовж хребта.

3. «Зірочка» - лежання на воді, руки і ноги дитини розведені.

Дихати вільно.

Помічник утримує дитину, підклавши руку під лопатки.

4. Виконати ковзні рухи.

Дитина лягає «на воду», руки вздовж тіла (або утримують плавальну дошку за головою). Асистент легким поштовхом повідомляє тілу дитини невелике ковзання.

5. Виконати ковзні рухи, відштовхуючись ногами від дна.

6. Той, якого навчають відхиляється назад. Асистент, утримуючи голову дитини, тягне його назад до тих пір, поки тіло не прийме горизонтальне положення. Поступово необхідно відпускати руки, даючи дитині самостійно триматися на поверхні.

7. Повторити вправи 3 - 5 з положення рук за головою.

Блок І. Вправи для розучування рухів ногами та дихання.

1. В.П. - сидячи на бортику, опустивши ноги в воду (стегна повинні бути опущені в воду), відтягнути носки. Виконувати поперемінні рухи ногами.

2. В. П - лежачи на спині. Асистент, утримуючи ноги дитини за гомілки, виконує поперемінні руху ногами дитини.

3. В. П - лежачи на спині, двома руками утримуючись за головою за край бортика, тіло випрямлено у поверхні води. Виконувати поперемінні рухи ногами.

4. Навчитися ковзати по воді.

Дитина, відштовхуючись ногами від дна, м'яко і обережно лягає на воду, витягується уздовж однієї лінії, після чого виконує кілька поперемінних рухів ногами. Можна допомагати гребковими рухами рук, створюючи додаткову опору.

Асистент звертає увагу на положення голови дитини. Вона повинна вільно лежати на воді, обличчя вище поверхні, вушні раковини наполовину приховані в воді. Положення голови є логічним продовженням тулуба і кінцівок.

При прийнятті пози на допускати різких і швидких рухів, тому що можливий перекат води по обличчю, що викличе неприємні відчуття у дітей, що займаються; а це в свою чергу, негативний стереотип до виконуваної дії.

5. Пливти за допомогою рухів одними ногами.

Дитина ковзає, працюючи по черзі ногами, при необхідності - утримувати за головою плавальну дошку.

Асистент стежить за становищем голови і роботою ніг (ноги сильно не згинати, коліна не повинні показуватися з води).

1). Те ж, одна рука верху, інша - у стегна. Долоню витягнутої вперед руки повинна утримуватися біля поверхні.

2). Те ж, обидві руки витягнуті вперед.

3). В.П. - лежачи на спині, руки попереду, в руках - плавальна дошка. Методичні вказівки для всієї групи вправ.

Якщо дитина відчуває труднощі при русі ногами доцільно запропонувати йому пройтися по дну басейну спиною вперед, при тому він буде виконувати ногами такі ж основні рухи, як при поштовху.

Тренер повинен стежити за тим, щоб дитина дивилася строго вгору і дихав вільно. Ногами намагатися рухати без зупинки, безперервно.

Блок VI. Вправи для розучування рухів руками і дихання.

1. В.П. - лежачи на спині, руки вгорі, ноги рухаються поперемінно. Одночасно обома руками виконати гребок до стегон після паузи без виносу рук з води повертаються в п.п.

Виконувати повільно. Попередити укорочений гребок. Витримувати паузи, дихати вільно.

2. В. П - лежачи на спині, руки попереду, ноги рухаються поперемінно. Через тривалу паузу виконувати робочі та підготовчі рухи спочатку однією рукою, потім іншою.

Попереджати укорочений гребок. Обов'язково витримувати пуази.

3. Те ж, що і у вправі 2, але виконувати по кілька гребків спочатку однією рукою, потім іншою.

4. В.П. - одна рука вгорі, інша біля стегна, положення на спині, ноги рухаються поперемінно. Через тривалу паузу виконувати одночасно гребок однією рукою і підготовчий рух іншою (зміна положень рук).

Між зміною положення рук витримувати тривалу паузу. Тягнутися вперед.

Блок VII. Вправи для узгодження рухів.

1. В.П. - лежачи на спині з рухами ногами. По черзі робочі і підготовчі рухи однією рукою. Те ж - іншою рукою.

2. В. П. - лежачи на спині з рухами ногами, одна рука витягнута вгору, інша уздовж стегна. Зміна положення рук з паузою.

3. Те ж, що і у вправі 3, але руки змінюються безперервно.

Загальні методичні вказівки для розучування кроля на спині.

1. Голова повинна бути логічним продовженням тулуба і нижніх кінцівок, таз повинен знаходитися в високому становищі.

2. Рухи ногами повинні бути безперервними, це сприяє оптимальному положенню дитини в воді.

3. Рухи ногами повинні виконуватися від стегна, коліна з води не висовуються.

4. Рука повинна входити в воду пряма. Початок гребка - прямий рукою, гребок повинен виконуватися зігнутою в ліктьовому суглобі рукою, до стегна.

5. Кожним рухом необхідно просуватися вперед.

КОМПЛЕКС ІМІТАЦІЙНИХ ВПРАВ

Блок I. Вправи для навчання ковзанню на грудях.

3. «Ракета». Встати спиною до стіни, підняти руки вгору, з'єднати кисті, голова між руками. Піднятися на носки, потягнутися вгору, притиснутися спиною, головою і руками до стіни, напружити всі м'язи рук, ніг і тіла, розслабитися.

4. «Стріла». Лягти на підлогу в положення на спині, ноги з'єднати, носочки відтягнути, руки підняти вгору, з'єднати долоні. Напружити все тіло, витягнутися.

Блок II. Вправи для розучування рухів ногами та дихання.

1. В.П. - сидячи на підлозі, упор ззаду. Виконувати поперемінні рухи ногами вгору-вниз.

Ноги прямі. Для кращого засвоєння виконувати при активній участі зорового аналізатора. Головне завдання вправи - домогтися виконання рухів ногами «від стегна». Виконувати під рахунок «раз-два, раз-два».

2. В. П. - лежачи на грудях, на лавці. Виконувати поперемінні рухи ногами, імітуючи рухи ногами, як в кролі. Тут зоровий аналізатор вимикається. Асистент стежить за рухом ніг «від стегна». Виконувати під рахунок.

3. В. П. - сидячи на підлозі, упор ззаду. Виконувати поперемінні рухи ногами, як в кролі, злегка згинаючи ноги в колінних суглобах. Асистент стежить за рухом ніг «від стегна». Вправу виконувати повільно, під рахунок.

4. В. П. - лежачи на підлозі на грудях, руки за голову. Виконувати поперемінні рухи ногами, як в кролі. Вправу виконувати в повільному темпі з невеликою кількістю повторень, під рахунок.

5. В. П. - стоячи боком до стіни, тримаючись однією рукою за стіну. Імітувати руху однією ногою.

Вправу виконувати зі згинанням ноги в колінному суглобі, м'яко, вільно, уявляючи, що попереду лежить футбольний м'яч і його потрібно вдарити, або уявити м'який рух віника. Змінити в.мп., виконати рухи іншою ногою.

Блок III. Вправи для розучування рухів руками і дихання.

1. В. П. - стоячи в полунахилі вперед, ноги на ширині лінії плечей, одна рука попереду, інша ззаду біля стегна. Виконати гребкову частина руху. Стежити за положенням кисті «під час гребка». Вправу виконувати повільно.

2. В. п. - в полунахилі вперед, ноги на ширині лінії плечей або «в розніжці» (одна попереду, інша ззаду), одна рука попереду, інша ззаду стегна. Виконати повний рух витягнутої вперед рукою (робочий і підготовчий). Вправу виконувати в повільному темпі. Запам'ятовувати рухові відчуття.

3. В. П. - те ж, що і у вправі 2. Виконати рухи одночасно обома руками. Стежити за оптимальним положенням долоні. Стежити за тим, щоб руки працювали «в протифазі» - одна рука не повинна наздоганяти іншу.

4. В. П. - в полунахилі вперед, ноги на ширині лінії плечей, руки витягнуті у стегон. Виконати рух головою в бік для вдиху. Стежити за тим, щоб плечі залишалися на місці, рух тільки однією головою, підборіддям торкнутися плеча.

5. В. П. - в полунахтлі вперед, одна рука попереду, інша біля стегна. Виконати рух однією рукою в поєднанні з поворотом голови на вдих. Спочатку вправу краще виконати за розподілом: поворот голови - вдих ...

6. В. П. - те ж, що у вправі 5.

Узгодити рух обома руками з диханням. Вправу виконувати повільно, дихання - через цикл.

7. В. П. - те ж, що у вправі 6.

Узгодити руху обома руками з поворотом голови на вдих в обидві сторони.

Основні методичні вказівки при виконанні всіх вправ цієї групи (на суші).

Стежити за тим, щоб вдих збігався з моментом закінчення «гребка»; для реалізації цього положення необхідно рекомендувати навчаються торкнутися рукою стегна і затримати руку в цьому положенні - так краще для запам'ятовування.

Блок IV. Вправи для розучування загального узгодження рухів.

1. Стоячи в полунахилі вперед, ноги на ширині лінії плечей, виконувати одночасно поперемінні рухи руками, як в кролі, поєднуючи їх з одночасним притопуванням ногами: на один гребок рукою - три удари ногами. При виконанні рахувати вголос: «Раз, два, три ... Раз, два, три ...».

2. Те ж, що і у вправі 1, але в поєднанні з диханням.

Рухи руками і ногами повинні бути підпорядковані диханню.

Виконувати під команди викладача; «Вдих!» - «Ви-и-и-дих!».

Після освоєння дітьми навичок плавання способом кроль на спині, починалося навчання плаванню кролем на грудях.

КОМПЛЕКС ВПРАВ У ВОДІ ДЛЯ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ

Блок V. Вправи для навчання ковзанню на грудях.

1. Лежання на грудях.

Для цього дитині необхідно виконати наступні дії: сісти в полуприсід; опустити плечі в воду, витягнути руки з плавальної дошкою вперед; повільно нахилитися вперед і, м'яко відштовхнувшись ногами від підлоги, випрямити ноги. Не рухаючись, залишитися в горизонтальному положенні на поверхні води. Голову в воду не опускати.

Асистентові необхідно підвести руку під нижню щелепу дитини, коли той, якого навчають зігне коліна і виконає гребок вниз обома руками, підтримати його голову.

2. Той, якого навчають тримається руками за бортик басейну, руки прямі. Асистент, підтримуючи його за талію, піднімає його ноги з дна до поверхні води і утримує їх прямими. Потім поступово послаблює свої зусилля і дає дитині можливість самому відплисти від стінки басейну.

3. Асистент підтримує учня внизу за груди в горизонтальному положенні, його прямі ноги знаходяться поруч зі стінкою басейну, руки прямі. Потім згинає йому коліна, і дитина відштовхується ногами від стінки басейну.

4. Виконати ковзний рух. Дитина лягає «на воду», прямими руками утримує плавальну дошку. Асистент легким поштовхом повідомляє тілу дитини невелике ковзання. У разі необхідності можна використовувати другу плавальну дошку, підклавши її під стегна учня.

5. Виконати ковзаючі рухи, відштовхуючись ногами від дна, від бортика басейну.

Блок VI. Вправи для розучування рухів руками і дихання.

1. В. П. - сидячи на краю бортика, опустивши ноги в воду. Виконувати поперемінні рухи ногами. Вправу виконувати повільно, під рахунок. Не допускати надмірного згинання ніг в колінних суглобах.

2. В. П. - лежачи на бортику, впираючись в нього руками, стегна опущені в воду, злегка фіксовані краєм бортика. Положення на грудях. Виконувати поперемінні рухи ногами. Вправу виконувати повільно, під рахунок.

3. В. П. - лежачи у воді на грудях, утримуючись двома руками, зігнутими в ліктях (лікті впираються в бортик), за бортик на рівні поверхні води. Рухи ногами виконувати в середньому темпі.

4. В. П. - лежачи у воді, утримуючись двома випрямленими руками за бортик на рівні поверхні води. Виконувати поперемінні рухи ногами, як в кролі. Рухи виконувати в середньому темпі, на затримці дихання на вдиху, запам'ятовуючи рухові відчуття.

5. В. П. - лежачи на грудях, асистент тримає учня за витягнуті руки, сам просувається спиною вперед. Виконувати поперемінні рухи ногами, як в кролі. Особа знаходиться над водою. Долоні учня знаходяться строго на поверхні води або трохи нижче.

6. Те ж, що і у вправі 5, тільки асистент тягне за витягнуті руки, сам просуваючись особою вперед.

При такому варіанті буксирування швидкість пересування буде більше, ніж у вправі 5, і, відповідно, відчуття ближчі до реального руху.

7. В. П. - лежачи у воді, тримаючись однією рукою за борт, інша рука - пряма - притиснута до стегна уздовж тулуба; положення - на грудях. Виконувати поперемінні рухи ногами, як в кролі.

8. В. П. - те ж, що і у вправі 7. Виконувати поперемінні руху ногами в поєднанні з поворотом голови в бік для вдиху. Поворот голови виконувати до торкання підборіддям проксимальної частини плеча.

Примітка.

Можна виконувати поперемінні рухи ногами, пересуваючись руками по дну. Разом з тим дану вправу слід використовувати дуже обережно і в допустимих межах, так як увага учня буде більше зосереджена на пересуванні руками і менше - на сутності самої вправи.

Вправи з плавальної дошкою.

1. Плавання за допомогою одних поперемінних рухів ногами, як в кролі, лежачи на дошці грудьми.

2. Друга група вправ - плавання за допомогою одних ніг з предметом. Предмет утримувати витягнутими вперед руками.

Методичні вказівки до виконання вправ цієї групи.

При виконанні стежити за тим, щоб предмет утримувався прямими руками. Часто у займаючих відзначається згинання рук в ліктьових суглобах, сильна напруга рук і плечей, тому асистентові необхідно нагадувати їм: «Розслабити плечі», «Випрямити руки» і допомагати виправляти помилки.

Блок VII. Вправи для розучування рухів ногами та дихання.

1. В. П. - стоячи в полунахилі вперед, тулуб і голова паралельно поверхні води, руки у стегон внизу, підборіддя лежить на поверхні води.

Рухом підборіддя в бік виконати вдих і видих. Стежити за тим, щоб підборіддя не відривався від поверхні води, виконувати вдих, як тільки рот виявиться вільним від води, трохи вище поверхні. Видих виконується в воду.

2. В. п. - стоячи на дні в полунахилі вперед, одна рука попереду, долоня лежить на поверхні води, інша рука - у стегна. Виконувати рух однією рукою в поєднанні з диханням. Стежити за тим, щоб не було коротких гребків і розгойдування плечей.

3. Те ж, що і у вправі 2, але в пересуванні по дну. Ковзання в поєднанні з рухами обома руками. Відштовхнутися від дна або від стінки бортика. Вправу виконувати з затримкою дихання.

4. В. П. - одна рука витягнута вперед, долоня лежить на поверхні, інша рука у стегна.

Пересуваючись за рахунок поперемінних рухів ногами (вже вивчених), виконувати гребкові руху однією рукою. Вправа виконується з затримкою дихання на вдиху. Те ж, що і у вправі 5, але рухи виконувати обома руками одночасно.

Плавання за допомогою рухів одними руками з плавальної дошкою, затиснутою стегнами.

Блок VII. Вправи для розучування загального узгодження рухів

1. В. П. - на грудях, одна рука витягнута вперед, інша - у стегна. Рухи ногами і однією рукою, без дихання. Те ж - іншою рукою.

2. В. П. - обидві руки витягнуті вперед, ноги рухаються поперемінно. Гребок однією рукою, повернути руку у в. п. після паузи те ж іншою рукою.

3. В. П. - одна рука витягнута вперед, ноги рухаються поперемінно. Гребок однією рукою з диханням. Те ж - іншою рукою.

4. В. П. - обидві руки витягнуті вперед, ноги рухаються поперемінно. Гребок однією рукою - вдих - пронос руки над водою у в. п. спочатку вправа виконується однією рукою, потім - другою, потім - обома руками по черзі.

5. В. П. - одна рука у стегна, інша витягнута вперед, ноги рухаються поперемінно. Поворот голови в бік плеча притиснутою руки - вдих, голову у в. п. - видих; одночасний пронос руки над водою і гребок іншою рукою.

ПЕРЕЛІК ІГОР, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ПРИ НАВЧАННІ.

Блок I. Ігри, що сприяють розвитку вміння просуватися в воді

1. «Гігантські кроки». Учні ходять широким кроком, високо піднімаючи ноги, спочатку взявшись за руки, потім опустивши руки. Мета - хто швидше дійде до бортика.

2. «Човник». Діти ходять по дну, роблячи перед собою гребкові руху руками в боки по поверхні води.

3. «Краб». Займаються пересуваються в присяді боком вперед.

4. «Рак». Займаються пересуваються в присяді спиною вперед.

5. «Криголам». Учні пересуваються по дну в нахилі вперед, тримаючи руки за спиною.

6. «Підстрибни до іграшки». Викладач тримає іграшку на певній висоті. Гравці повинні з положення стоячи у воді в стрибку дістати її рукою.

Блок II. Ігри з м'ячем.

1. «Кинь м'яч в коло». Учні стають навпроти обруча. Треба кинути м'яч в обруч. Попадання дає очко. Перемагає дитина, яка набрала більше очок.

2. «Хто далі кине м'яч?» Учасники гри кидають м'яч у далечінь. Переможець визначається по дальності кидка. Можна провести гру, змагаючись в тому, хто далі кине м'яч.

3. «Гонки м'ячів». Гравці беруть в руки м'яч і по команді викладача пливуть кролем на грудях з високо піднятою головою і женуть м'яч (головою і руками) перед собою. Виграє той, хто швидше за всіх пропливе установлену відстань і не втратить м'яч.

При виборі ігор ми керувалися такими критеріями відбору:

- зміст ігор (правила) відповідали рівню інтелектуального та рухового розвитку, емоційного стану і особистісних інтересів дітей;

- ігри припускали варіанти ускладнення, але процес насичення моторними діями здійснювався поступово в міру оволодіння простими формами рухів;

- зміст ігор передбачали комплексний характер впливу: корекцію статури і рухових порушень, розвиток фізичних якостей, координаційних і комунікативних здібностей, зміцнення і оздоровлення всього організму в цілому;

- ігри сприяли стимуляції пізнавальної діяльності, активізували психічні процеси, творчість і фантазію дитини.