

4. Радченко Л.О. Місце та роль культури і освіти в стратегії розвитку сучасного олімпійського руху. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. №5(75). С.98-101.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Романова В. І.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Каушан І. В.

*магістр фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Дитина з народження має здатність до плавання. Коли дитина з'являється на світ, вона на інстинктивному рівні може затримувати дихання і здійснювати гребні рухи руками, так як дев'ять місяців перебувала в утробі матері в навколоплідних водах. Цей рефлекс згасає упродовж перших двох місяців, якщо його не підтримувати. В 70-роки минулого століття вчені проводили дослідження і довели, що немовлята у віці 1-2 місяців легко утримуються на воді, з них 80 % мали високу опірність до застудних захворювань.

Спортивні тренери радять приступати до тренувань з плавання дітям у віці від 4 років. В цей період спостерігається формування бажання до нового і здатність мозку швидко засвоювати координаційні рухи руками і ногами.

Аналіз наукових досліджень вчених з опитування учнів молодшого класу показав, що майже 100 % дітей хотіли, щоб на уроках фізичної культури викладався варіативний модуль «Плавання». 67 % дітей в цьому віці не вміють плавати, а більшість шкіл країни немає змоги проводити заняття у зв'язку з відсутності басейну.

Для прикладу візьмемо, в Німеччині починають навчати плаванню у 2-3 або 3-4 класах, в США – з 7 років або в 4-6 класах, в Угорщині та Австрії з 8 років. На плавання відводиться 18 годин (Швейцарія) до 35 годин (Німеччина). В Швейцарії курс навчання плавання завершується іспитом. У зарубіжних фахівців немає однакової думки щодо послідовності вивчення способів плавання. В Австрії починають з вивчення техніки плавання кролем на грудях, потім переходять на брас і дельфін. У Німеччині спочатку навчають плаванню брасом [1].

Головним завданням занять з плавання для дітей молодшого віку – навчитися плавати.

Популярною є академічна методика навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. Діти 6-7-10 років усвідомлюють виконання вправ і вже немає необхідності видумувати захоплюючі заняття в ігровій формі. Учень молодших класів вчиться плавати за своєю ініціативою. Але підтримувати потрібно мотивацію до занять з боку батьків і тренера-викладача, стимулювати до занять і проводити на позитивних емоціях, а саме хвалити учнів, уникати на них нарікань і підвищеного тону голосу.

Академічна методика навчання початковому плаванню передбачає виконання вправ, таких як дихання в воду; плавання з плавальною дошкою; стріла; підключення рук.

1. Вправа «дихання у воду». Вихідне положення: стоячи, зануривши обличчя у воду, руки тримаються за поручні. Повітря видихається носом або ротом до утворення буріння. Вправи виконують від 10 до 15 разів перед початком тренування.

2. Вправа «плавання з дошкою». Вихідне положення: лежачи на воді, тримаючись за дошку. Руки витягнуті. Обличчя занурено у воду. Переміщення вперед здійснюється за рахунок роботи ніг. Ноги працюють від стегна, не згинаються у колінах. Акцент робиться на техніку дихання: для вдиху обличчя піднімають вгору, на видих – у воду. На засвоєння плавання з дошкою може знадобитися від одного до декілька занять, і залежить від учня, як швидко він з цим завданням справиться.

3. Вправа «стріла». Вправа виконається як попередня, тільки без плавальної дошки. Якщо дитина справилася з виконанням вправи «стріла», переходять до наступного етапу.

4. Вправа «підключення рук» буде залежати від стилю рухів ногами. Якщо рухи ногами виконувалися в стилі брас, то і рухи руками виконуються в цьому стилі. Дитина в такому випадку засвоєть техніку плавання брасом і залишиться тільки відчеканювати майстерність. При роботі ногами технікою кроль допускаються рухи руками брасом. Така техніка допускається на початкових етапах плавання. Третій варіант, коли при плаванні техніка ніг виконується кролем, гребки руками –

теж кролем. При паралельному тренуванні дихання в бік, дитина повністю засвоює цей стиль плавання.

На цьому етапі дитина набуває навички триматися на поверхні води і пересуватися вперед.

Якщо потрібно швидко навчити дитину плавати, існує методика Деніса Тараканова, яка дозволяє навіть навчити плавати учня за одне заняття, але недоліком є те, що при цьому не акцентується увага на техніку виконання [2].

Сутність занять зводиться до виконання декількох вправ.

1. Перша вправа. Вихідне положення: лежачи на воді, руки впираються у дно. 10 разів занурень у воду обличчя та розслабити м'язи ший. Вправи виконуються на невеликій глибині.

2. Виконуються ті самі дії з відривом однієї руки від дна басейну.

3. Виконує ті самі дії з поперемінним відривом рук від дна.

Коли дитина засвоїть третє завдання, пропонується виконати рухи з відривом одночасно обох рук від дна басейну. Далі потрібно навчити просуватися вперед за допомогою виконання вправ.

1. Початкове положення: лежачи на воді, руки плавно випрямити вперед.

2. Перебуваючи на воді з витягнутими руками, відштовхнутися від борту ногами і «прослизати» вперед. Коли це вийде, додаємо рухи ногами (просто ворушити ними без акценту на техніку виконання). Засвоївши рух ногами, підключаємо руки також без прив'язки до стилю. Нехай дитина рухає ними так, як їй зручно. Єдина вимога: не заводити руки за тіло, щоб можна було підняти обличчя над водою без втрати балансу.

3. Підйом голови. Спочатку голову слід піднімати без вдиху. Важливо відпрацювати послідовність дій. Коли це вийде, додаємо вдих над водою.

Запропонована методика навчання прискореного плавання Шлячкова Р. Н. [3] пропонує скорочений період освоєння з водою за допомогою фізичних вправ; раннє навчання зануренню; застосування вправ зі збільшеною інтенсивністю рухів; плавання коротких відрізків дистанцій з затримкою дихання; використання підтримуючих засобів (пояс із пінопласту, поводок, ласті) на початковому етапі навчання, які забезпечують надійну страховку при формуванні плавального навичку.

Програма складається з 12 занять. Під час яких діти молодшого шкільного віку повинні оволодіти технікою одного стилю плавання і скласти контрольні нормативи. Методика Шлячкова Р. Н. базується на концентрації навчання одному стилі з застосуванням цілісно-роздільного методу і засвоєння базових елементів техніки спортивного плавання. Прискорене навчання плавання має перевагу за рахунок збільшення загальної і рухової щільності заняття, а також збільшення застосування технічних вправ за весь курс навчання на 40-46 % [3].

Цілком підтримуємо фахівців з зарубіжних країн, що потрібно навчати дітей плаванню з 1-2 класу. При цьому не ставити завдання технічного оволодіння стилями плавання. В першу чергу навчити дітей плаванню для того, щоб не були нещасних випадків на воді. Вважаємо, що навчання всіх дітей молодшого шкільного віку є необхідним і для цього потрібно внести корективи у програму з фізичної культури нової української школи для учнів молодшого шкільного віку.

Література:

1. Бездітько М. В. Методика навчання плаванню дітей 1-4 класів.
URL: <https://vseosvita.ua/library/statta-metodika-navcanna-plavanu-usniv-1-4-klasiv-380654.html>
2. Денис Тараканов. Уроки плавання для детей и взрослых.
URL: <http://profozone.ru/denis-tarakanov-swimming-lessons/>
3. Шлячкова Р. Н. Эффективность методики ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста. Вестник ТГУ. Т 11. Вып. 3. 2006. С. 495-499.

АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК СТУДЕНТІВ ВУЗУ

Сідун О. М.

магістр фізичної культури і спорту

Міжнародного економіко-гуманітарного університету

імені академіка Степана Дем'янука

м. Рівне, Україна

В основі навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі лежить комплексний, системний характер утворення, виховання й професійної підготовки спеціалістів. Теоретичні заняття з фізичного виховання спрямовані на придбання студентами знань по основах теорії, методики й організації фізичного виховання, на формування у студентів свідомості й переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою й спортом. Також значну роль у формуванні фізичного здоров'я студентської молоді грають соціально-гігієнічні умови життя: оптимальне фізичне й психоемоційне навантаження, раціональний режим харчування, роботи, навчання та відпочинку. Сприятливі побутові умови, екологічний і соціальний комфорт, що виключає шкідливі звички та колективні форми спілкування істотно підвищують рівень загальної і гігієнічної культури студентів [3].