

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОЧАТКОВОГО
НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Кваліфікаційна робота

На здобуття ступення вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411
групи

Спеціальності: 014 Середня освіта
(Фізична культура)

Розискул Вадим Васильович

Керівник канд. пед. наук,

доцент Кольцова О. С.

Рецензент

доцент Харченко-Баранецька Л. Л.

Херсон - 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	5
1.1. Загальні основи навчання плаванню	5
1.2. Морфофункціональні і психічні особливості молодших школярів.....	9
1.3. Особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.....	14
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	21
2.1. Характеристика засобів та методів навчання плавання молодших школярів	21
2.2. Організація та методика навчання плаванню молодших школярів з використанням додаткового спортивного інвентарю	27
ВИСНОВКИ	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ	42
Додаток А.....	43

ВСТУП

Актуальність. Плавання є унікальним видом фізичних вправ і найбільш масовим видом спорту, як в нашій країні, так і за кордоном. Специфічна особливість плавання пов'язана з руховою активністю у водному середовищі, чим пояснюється його гігієнічно-оздоровча, прикладна і спортивна цінність. Вміти плавати повинен вміти кожен, адже це життєво важливе вміння.

Плавання є одним з найважливіших засобів фізичного виховання. Плавання - єдино можливий вид фізичних вправ, рекомендований людям з обмеженнями для занять фізичною культурою на суші (надлишкова маса тіла, варикоз, опущення внутрішніх органів, остеохондроз, гіпертонія та ін.) [30].

Дані ЮНЕСКО свідчать про те, що з понад 350 тисяч чоловік щорічно трапляються лиха на воді, та щорічно тоне близько 120 чоловік. Як правило, це діти і підлітки, які не навчені плаванню. Таким чином, кожен хто не вміє плавати або триматися на поверхні води, опинившись на березі водойми або в воді, наражає на небезпеку своє життя. Той, хто вміє плавати менше ризикує життям, перебуваючи у воді. Тому вміння плавати - життєво важливий для кожної людини навик. Для того щоб плавати, не потрібно володіти унікальними здібностями [41].

Плавання для людей будь-якого віку. Однак швидше за всіх опановують плавання діти молодшого та середнього шкільного віку. Тому кваліфіковане забезпечення початкового навчання плаванню представляє одну з найважливіших і благородних цілей в галузі фізичного виховання, особливо серед підростаючого покоління [7].

Об'єкт дослідження - процес початкового навчання плаванню.

Предмет - особливості методики навчання плаванню молодших школярів із застосуванням додаткового спортивного інвентарю.

Мета дослідження – розробити методику навчання плаванню молодших школярів з використанням додаткового спортивного інвентарю.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку.
2. Охарактеризувати засоби та методи навчання плавання молодших школярів.
3. Опанувати методику навчання плаванню молодших школярів з використанням додаткового спортивного інвентарю та розробити поурочне планування.

Методи дослідження. Включали аналіз та вивчення літературних джерел.

Теоретична і практична значущість дослідження. Отримані данні розширюють та поглиблюють знання про організацію та проведення занять з плавання. Матеріали роботи можуть використовувати вчителі фізичної культури у процесі організації заняття з плавання.

Структура та обсяг роботи. Основний текст кваліфікаційної роботи викладено на 36 сторінках друкованого тексту. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Перший розділ присвячений стану проблеми навчання молодших школярів плаванню, другий розділ присвячено методичним аспектам процесу навчання плаванню молодших школярів. Список використаних джерел налічує 42 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Загальні основи навчання плаванню

При навчанні плаванню учні не тільки освоюють навик плавання, але також у них формується та удосконалюється функції системи організму, відбувається зміцнення здоров'я підвищується фізичний розвиток та набуваються гігієнічні навички. Проте, панівним напрямом у цьому процесі – це набуття навика плавання. Основними засобами навчання плавання вважають: спеціальні та підготовчі вправи, а також загально розвиваючі [30].

Загально розвиваючі вправи спмагають розвивати основні фізичні якості такі як: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність. Ці якості використовують у лікувальній фізичній культурі, завдяки цьому можна впливати на розвиток окремих м'язових груп, корегувати розвиток хребта, грудну клітку, виправляти поставу і таке інше.

Окрім цього, у учнів розширюється верства умінь та рухові навички та поліпшуються функціональні можливості, готуючі їх до найбільш ефективного освоєння плавальних рухів [17].

Загальноприйнято розвиваючі вправи виконувати в формі гімнастичних вправ, тобто такі вправи як: ходьба, біг, стрибки, вправи з предметами, вправи без предметів, виконання вправ на снарядах, для дівчат ще можна вправи з елементами гімнастики і таке інше.

Завдяки підготовчим вправам розвиваються фізичні якості, які потрібні для подальшого навчання плаванню та для удосконалення різних технік.

Налічуються три підготовчі групи:

1. група засвоєння води;
2. група яка вивчає полегшені способи плавання;
3. група яка вивчає різні техніки способів плавання.

Щоб подолати почуття страху перед водою використовують підготовчі вправи, тобто потрібно навчитися приймати у воді горизонтальне положення та виконувати найпростіші рухи.

Для того щоб вивчити полегшені способи створюються, так звані, основи щоб було ефективніше вивчати техніки у плаванні. Сюди входять: різні елементи технік, тобто дихання, рухи ногами та руками, прості гребкові рухи та полегшені способи плавання у повній координації [1, 3].

Для вивчення спортивних способів плавання підготовчі вправи включають: вправи на суші, імітаційні вправи та у водному середовищі.

До підготовчих вправ на суходолі співвідносять вправи гімнастичного характеру для покращення гнучкості та сили. Сюди можна віднести: вправи на гімнастичній стінці, вправи на розтягнення та зміцнення суглобів, вправи з обтяженням.

Фальсифікаційні вправи використовують для того щоб учням було легше ознайомитись з фікцією рухів. Ці вправи виконуються на суходолі та не надають змогу відчутти те що відчувається у воді, тому виконувати цей блок вправ багатократно не рекомендується, томущо це сформує не правильний навик і це гальмуватиме засвоєння рухів у воді [11].

Завдяки підготовчим вправам у водному середовищі засвоюються всі елементи спортивних способів плавання.

Виокремлюють такі вправи:

- а) вправи для вивчення рухів ногами, правильного дихання, узгодження рухів ногами з диханням;
- б) вправи для вивчення рухів руками, правильного дихання, узгодження рухів руками з диханням;

в) вправи для вивчення способу плавання в цілому [7].

Застосування спеціальних вправ допомагає удосконалити техніку плавання, виправити помилки та освоїти найкращі техніки. Основним засобом, при навчанні дітей плаванню, вважаються рухливі ігри. Вони поділяються на: сюжетні та безсюжетні, командні та не командні.

При підборі і проведенні ігор потрібно керуватися наступними вимогами:

Кожна гра повинна відповідати віку. Вона повинна бути зрозуміла, доступна і цікава граючим. Незнайомі ігри потрібно спочатку провести на суші. Вибір гри визначається рівнем плавальної підготовленості учнів.

Гра повинна служити засобом емоційного впливу на учнів. Активну участь у грі всіх учнів, прояв інтересу до неї - свідчення вдалого підбору гри. Гра повинна мати педагогічну спрямованість, тобто використовуватися як засіб початкового навчання, вдосконалення в окремих елементах техніки і способів плавання, розвитку тих чи інших фізичних якостей і т. д. [13, 14].

Викладач зобов'язаний враховувати умови, в яких проводиться гра в басейні, на природному водоймищі і т. д. При порівняно низькій температурі води проводяться нетривалі ігри з великою кількістю рухів, а поділ учасників на команди і пояснення правил гри здійснюється на суші. Педагог повинен контролювати за діями гравців та направляти їх.

Щоб добитися самостійності та активності у грі, потрібно стежити за дотриманням правил. Також за необхідністю викладач може брати участь у грі. Після кожної гри слід оцінити діяльність гравців [8].

Рухливі ігри у воді по своїй переважній спрямованості діляться на п'ять основних груп і в зв'язку з цим застосовуються:

- 1) для ознайомлення з водою;
- 2) для вивчення та вдосконалення окремих елементів техніки плавання;

- 3) для ознайомлення з елементами прикладного плавання;
- 4) для підготовки до гри у водне поло;
- 5) для розвитку рухових якостей.

Спеціальна фізична підготовка у водному середовищі класифікується такими засобами:

- з використанням додаткових засобів і пристосувань;
- за способом їх виконання;
- за довжиною складових частин вправ;
- за інтенсивністю.

Щодо використання допоміжних засобів:

- можна використовувати опори для того щоб навчитися працювати ногами, можна триматися за борт басейну або доріжку;
- також використовувати різні засоби для полегшення плавання, це наприклад: ласты, надувні круги, плавальні дошки;
- та навпаки використовувати засоби які ускладнюють плавання;
- без використання додаткових пристосувань.

За способом виконання, вправи поділяються на:

- вправи з повною координацією (різними способами, наприклад, батерфляєм або кролем на грудях);
- вправи з окремими елементами [5, с. 96].

У свою чергу вправи з окремими елементами поділяються на:

- вправи з роботою лише ніг, чергуючи різними способами;
- вправи на координацію роботи ніг та дихання, також чергуючи різними способами;
- вправи з роботою лише рук, чергуючи способами;
- вправи з почерговим виконанням роботи ніг, рук та дихання;
- вправи що допоможуть опанувати повороти та старти.

За інтенсивністю виконання новачкам рекомендується три зони потужності:

- максимальна потужність виконання;

- $\frac{3}{4}$ від максимальної;
- та $\frac{1}{2}$ від максимальної.

Хоча кількість зон інтенсивності може бути і більшою, але для початківців краще дотримуватися цих варіантів, тому що як новачки вони ще не спроможні орієнтуватися в зонах інтенсивності.

Отже, можна сказати що плавання це не тільки укріплення імунної системи, зміцнення здоров'я та розвиток функціональних можливостей, але ще й життєво важлива навичка, можна врятувати не тільки своє життя, але і життя тих хто потрапив у біду у водному середовищі.

1.2. Морфофункціональні і психічні особливості молодших школярів

Одним з найбільш складним періодом в житті дитини, як в психологічному і соціальному так і в фізіологічному плані, це початок навчання у школі. У дітей з'являється новий вид діяльності, змінюються умови життя, контакт з новими людьми, поступають нові вимоги і таке інше.

Навчальна діяльність допомагає розвинути психологічні новоутворення у дітей молодшого шкільного віку та починають працювати функції свідомості завдяки навчання і тому діти інтелектуалізуються і стають довірливими [10, с. 311-312].

Через основні вимоги у дітей розвивається витримка та терпіння, а це є основою дисциплінованої поведінки, яке поступово стає звичною для дитини. Таким чином, молодший школяр проходить не простий період у своєму житті.

Для успішності адаптації у школі потрібно враховувати особистісні особливості дітей.

Діти повинні вміти контактувати з людьми та мати необхідні навички у спілкуванні, адекватно оцінювати своє становище, тобто вміти себе правильно поводити у колективі [8].

Якщо не сформувати ці здібності у дитини, то наслідком цього може бути що дитину не сприймуть однокласники, просто не будуть спілкуватися, а це дуже погано впливатиме на дитину.

В обох випадках відбувається психологічний дискомфорт, що має чітко дезадаптуючі значення. Менш патогенна ситуація самоізоляції, коли дитина не відчуває потреби у спілкуванні з однокласниками.

Перше враження та оцінення інших дітей в основному залежить від вчителя. Для швидкого звикання дітей до школи та навчання, тобто, якомога швидше перестало бути для дитини стрес-фактором, потрібно створювати якнайбільше ситуацій. Необхідно знати, що адаптація відбувається не тільки на свідомості, а й на клітинному та функціональному рівні [9, с. 120].

Адаптаційний процес дитини до школи - це не тільки соціальна адаптація, дотримання режиму праці та відпочинку, взаємодія з колективом, дотримання дисципліни, це і фізіологічна адаптація до кисневого режиму класу, до збереження сидячої пози протягом сорока п'яти хвилин, що супроводжується імунною перебудовою, викликаною чужою мікрофлорою, що виділяється при диханні, при спілкуванні. Під час уроку зростає концентрація вуглекислого газу і знижується вміст кисню, і діти чуйно реагують на духоту: у них знижується працездатність, може з'явитися головний біль, запаморочення, вони можуть стати примхливими, порушується координація рухів.

На початку навчання у дітей знижується неспецифічна резистентність, нерідко у дітей виявляють гострі респіраторні захворювання, з'являються алергії, напади астми, відзначаються загострення хронічних захворювань [10, с. 56].

Фізіологічно раціональна підготовка до школи та організація навчання повинна включати розвиток сенситивно-критичного віку, в якому відбувається інтенсивне дозрівання структур та функціональних елементів, через що формується логічне мислення та орієнтування в соціальних нормах та вимогах [38].

Організм дитини у віці від 7 до 10 років властива ознака незавершеності прогресування у центральній нервовій системі, розвитку в опорно-руховому апараті, слуховому та зоровому аналізаторі, недосконалості ендокринної та імунної системи.

Утруднення в навчанні дітей цього віку пов'язане з тим що від 7 до 10 років процес збудження різко переважає над процесом внутрішнього гальмування тому дітям зазвичай важко зосередитись та зберегти увагу. Через тривале статичне і психоемоційне напруження у дітей даного віку змінюється рухливість нервових процесів, знижується артеріальний тиск імпірується запаморочення, і це пов'язано з порушенням кисневого обміну [12, с. 20-21].

Стомленість у дітей зазвичай розвивається при інтенсивній діяльності. Втома – це захист організму від виснаження, після втоми йде перевтома, тобто порушення фізіологічного балансу. В наслідок перевтоми відбуваються функціональні зміни, тобто різке зниження працездатності, як розумової так і фізичної, психічний розлад, тобто почуття страху, порушення сну, істеричність, вегетативні порушення (серцева аритмія, гіпо-або гіпертонія), зниженні опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, в тому числі і зниженні імунітету.

Профілактично від перевтоми у школі необхідно спостерігати за навчальними навантаженнями враховувати вік та індивідуальні можливості дитини та додержуватися гігієнічного режиму школи.

А. Л. Венгер [8] описав три рівня соціально-психологічної адаптації при вступі дитини до школи.

Перший це високий рівень адаптації. Характеризується він тим що учень на початковому рівні позитивно ставиться до школи, всі вимоги сприймає адекватно, навчальний матеріал засвоюється легко та вирішує ускладнені завдання, посидючий, завдання виконує старанно та без контролю вчителя, розкривається інтерес до самостійної роботи, добре підготовляється до всіх уроків, домінує серед однокласників.

Другий рівень адаптації - середній. Характеризується тим що першокласник добре відноситься до школи, її відвідування не викликають душевної муки, добре сприймається навчальна програма, уважно слухає вчителя та дотримується вчительських вказівок, добре засвоює зміст навчального матеріалу, зосереджений тільки тоді коли справа дійсно цікава для нього, добре виконує спільні доручення та товаришує з більшістю однокласників.

Третій рівень адаптації - низький. Характеризується тим що учень погано або збайдужіло відноситься до школи, постійно скаржиться на фізичний стан, в нього спостерігається депресія, постійне порушення дисципліни, зривисте засвоєння матеріалу, погано справляється з самостійною роботою, не виявляє інтересу до самостійних завдань, уривчасто готує домашні завдання, його потрібно постійно контролювати, постійно треба нагадувати і підштовхувати на роботу, буде уважним якщо робити паузи на відпочинок, зазвичай зближених друзів немає, знає імена і прізвища лише частини однокласників.

Систематизуючи Л. А. Жданову [26] виокремлюють повну, неповну дезадаптацію першокласників.

У 50% дітей повна адаптація настає упродовж декількох місяців.

Активно проявляють себе у навчанні, дотримуються правил та уважно слухають вчителя, добрі та вміють знаходити спільну мову, тому мають багато друзів.

У 30% дітей спостерігається мінлива або часткова адаптація.

На початку цього періоду навчання у першокласників, які відносяться до цієї групи має відбутися реорганізація поведінки, яка потребує довготривалості. У перші місяці навчання у школі може спростерігатись ненормальна поведінка - на уроках діти займаються сторонніми справами.

Упродовд 3-4 місяця навчання через низький рівень опановування навчальної програми у дітей з вчителями та однокласниками з'являються труднощі у відносинах.

У 14% учнів помітна відсутність соціальної адаптації до школи, це проявляється у поганій поведінці, несправлянням з соціальними та навчальними функціями і також негативом.

У дітей такої групи частіше всього виявляють хронічні та респіраторні захворювання. Це проявляється через те що дитина не зможе адаптуватися до шкільного середовища.

У процесі адаптації до шкільних умов та навчального процесу відбивається на функціональному рівні серцево-судинної системи, тому що саме вона проявляє кількісну сторону в адаптаційній пристосованості до діяльності та можливостей організму.

Структурно-функціональні перетворення характеризуються пластичністю та чутливістю до зовнішніх впливів та оцінюються як сенситивний період розвитку.

Організація функціональної системи у зоровому сприйнятті зазнає перебудову у віці від 3 до 7 років. Тобто мозкові механізми змінюються в період 7-9 років, це дозволяє розцінити цей період особливо чутливим у розвитку уваги та діяльності.

Тобто молодший шкільний вік вважається критичним етапом у розвитку.

Важливим фактором для переходу організму на новий рівень функціонування – це формування регуляторних систем мозку.

Відповідно зовнішній соціально-педагогічний та внутрішній морфо-функціональний фактор допоможе подолати критичний період.

Аналізуючи все вищесказане, можна сказати що вчитель відіграє одну з найголовніших ролей у пристосуванні дітей до школи. Тому потрібно знаходити прямий контакт з кожним учнем та зацікавлювати дітей до навчання. Також допомагати дітям у спілкуванні між собою та іншими вчителями. Виконавши всі ці рекомендації дітям буде цікаво ходити до школи, робити уроки та легше спілкуватися як з вчителями так і з однолітками.

1.3. Особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку

Плавання ефективно використовувати для оздоровлення, післятравмової реабілітації, при лікуванні захворювань пов'язаних з порушенням обміну речовин. Між дітьми які займаються плаванням та дітьми що не займаються помітно різницю. Ці діти мають високі показники гнучкості, вищі за своїх однолітків, сильніші, мають міцніший імунітет тому менш схильні до простудних захворювань.

За методикою В. А. Бикова [2] початкове навчання плаванню розділяється на два етапи:

- на першому етапі треба навчити триматися на воді;
- на другому етапі навчають пересуватися по воді.

За прискореною методикою навчання автор пропонує розділити весь період навчання на етапи. На кожному етапі будуть вирішуватись конкретні завдання, в залежності від яких будуть застосовуватись засоби та використовуватись методи та прийоми навчання [2, 21].

Тривалість кожного етапу залежить від засвоєння навчально-методичного матеріалу зі спортивного плавання.

На першому етапі виробляється правильне поняття про способи плавання. Спортивні способи при цьому повинні вивчатися у такій послідовності: спочатку кроль на грудях, потім кроль на спині, брас і батерфляй.

Також на першому етапі здійснюється опанування учнями водного середовища, потрібно навчити горизонтальному положенню у воді, також засвоюються вправи для опорного положення у воді.

Вивчають техніку стартів і поворотів. Позбавляються помилок.

На другому етапі здійснюється вивчення основних технік спортивних способів плавання: кроль на грудях і батерфляй, або ще його називають дельфін - рухи руками і дихання; кроль на спині – рухи руками; в брасі - рухи руками і дихання. Продовження освоєння стартів і поворотів, та усунення помилок.

Освоєння нових технік спортивними способами плавання: кроль на грудях - рухи ногами; при плаванні кролем на спині - рухи ногами; в батерфляї - рухи тулубом і ногами; в брасі - рухи ногами.

Узгодити елементи техніки спортивного плавання, закріпити техніку стартів та поворотів в цілому.

Удосконалити техніку у спортивному плаванні.

Потрібно активно використовувати спеціальні підготовчі вправи на суші для полегшення початкового навчання плаванню [23, 24].

Програма з початкового навчання плаванню на глибині розділяється на етапи:

I етап – від 1 - 12 уроку. Перші 5-6 уроків це ознайомлення з водою. Йде вивчення імітаційних та спеціальних вправ, які практично будуть виконуватися на даному уроці у воді. Основні вправи: затримка дихання з видихами в воду, пірнання, пересування поздовш бортика з опорою руками за борт. Розучування способів плавання кроль на грудях і кроль на спині.

II етап - від 12 - 24 уроку. Діти продовжують розучування способів плавання кролем на грудях та на спині. Виконуються вправи: опускання у воду з бортика, повороти та старт у воді. Та на 24 уроці дітям необхідно пропливсти 25 метрів тими способами які вони вивчили.

III - від 25 - 36 уроку. Триває чергове удосконалення навичок плавання способом кроль на грудях і кроль на спині, розучуються старту та повороти, ознайомлюються з технікою плавання способом брас.

Упродовж всіх уроків активно використовуються водні ігри та розваги. Програма на 36 уроків може бути використана в різних басейнах.

При початковому навчанні плаванню з 1 по 15 заняття, так як діти ще не вміють плавати та триматися на воді, все заняття проходять з використанням допоміжних предметів: надувних плавальних кругів, ласт та плавальних дошок. При навчанні в глибокому басейні на 16-32 уроці, на цьому етапі діти вже можуть самостійно утримувати своє тіло на поверхні води, для вивчення різних компонентів спортивних способів плавання потрібно застосовувати такі допоміжні предмети для підтримки на воді:

- для навчання та поліпшення роботи ногами в плаванні використовують: плавальну дошку та плавальні ласті;
- для вивчення спортивних способів плавання кроль на спині, кроль на грудях та батерфляй використовують: плавальні ласті.

При цьому навчання проводиться у такому порядку:

- 1-2 заняття це ознайомлення з водою;
- 3-10 заняття – це формування навички триматися на поверхні води, та розучувати кроль на спині і кроль на грудях (паралельно);
- 11-19 – розучується брас;
- 20-26 - батерфляй;
- 27-32 на цих заняттях розучуються старту і повороти [37].

За В. І. Зерновим [30] навчання плаванню ділиться на три етапи:

Перший етап це ознайомлення з властивостями води та уявлення техніки плавання;

На другому етапі розучуються елементи техніки та способи плавання;

Ну і на третьому етапі йде удосконалення та закріплення плавальних навичок.

Зернов В. І. [30] окреслює декілька вправ для підготовки до заняття:

- прості рухи кінцівками та пересування по дну в воді;
- занурення;
- спливання;
- лежання;
- ковзання;
- дихання.

На свою ж чергу Булгакова Н. Ж. [4] виділяє чотири групи вправ по освоєнню води:

- вправи які допоможуть звикнути до води;
- пірнання в воду;
- спливання і лежання на воді;
- видихи в воду і ковзання.

Н. Ж. Булгакова [4] рекомендує проводити навчання спортивним способом у такому порядку: спочатку кроль на грудях, потім на спині, брасом і батерфляєм.

Техніку плавання вивчають окремо, частково, а потім об'єднують; при цьому засвоєння елементів відбувається з ускладненням умов. Якщо поступово ускладнювати умови то це призведе до виконання вправ у горизонтальному безопорному положенні тіла, що є його робочою позою [17].

А. І. Погрібний [41] змістив інноваційну методіку плавання, у якій запропонував приділити особливу увагу на навчання плаванню на

вертикальному положенні тіла, це надасть змогу усунути захлестування води. Ця методика заснована на розучуванні при навчанні плаванню опорного гребка.

Вивчаючи вправи для утримання на воді, автор запропонував виконувати вправи для освоєння в воді, ігри і стрибки в воду. І коли учні навчаться триматися на воді, в наслідок рухів руками, рекомендовано переходити до навчання спортивним і полегшеним способом плавання.

Діти молодшого віку швидко та якісно засвоюють опорний гребок в положенні на спині, ніж в групованні. За рекомендацією автора навчання плаванню, дітей молодшого шкільного віку, слід починати зі способу кроль на спині.

Одночасна методика навчання плаванню. Тривалість 16-18 занять. Відмінною, особливістю є те, що дана методика передбачає збільшення часу перебування у водному середовищі дитини на кожному занятті, потрібно скоротити тривалість занять на суходолі, у спортивній залі, майданчику [20].

Крім того скорочений період освоєння у воді, за рахунок зменшення числа повторень вправ в статичних положеннях типу «поплавок», «медуза», лежання на воді, ковзань без руху руками або ногами.

Особливість цієї методики відрізняється тим, що дитина в першу чергу навчається тому способу, який виходить у неї найкраще і на освоєння якого буде витрачено найменше часу. На основі обраного способу легше опанувати і інші способи [35, с. 22].

Найпростіший спосіб, який більша частина дітей засвоює на перших заняттях це рухи руками як при плаванні способом брас, а ногами як при плаванні кролем (з довільним диханням). Завдяки цьому полегшеному способу діти швидше опановують вміння подолання певних відстаней та тримання на воді. Перше заняття повинно присвячуватись перевірці плавальних здібностей, тобто кожен учень

повинен пропливсти таку відстань, яку зможе. Після чого від 3 по 5 заняття основна увага приділяється плаванню обраним способом. Крім того, потрібно відзначити, те що при вивченні усіх способів плавання повинне починатися з засвоєння рухів руками.

Контроль відбувається на п'ятому, дев'ятому та шістнадцятому занятті. На контрольних заняттях перевіряється засвоєння учнями плавальних навичок.

У педагогічному процесі варто дотримуватися методики навчання, яка заснована на раціональному поєднанні методів цілісного та роздільного вивчення навчальних вправ.

Досвідченні фахівці пропонують розподіл учнів молодшого шкільного віку за рівнем підготовленості тобто володіння навиком плавання:

1-ша група – діти які не вміють плавати та бояться води.

2-га група – діти можуть пірнати у воду з головою, та не боятися відкрити очі під водою та роблять деякі спроби пересування по воді.

3-тя група – діти які можуть пересуватися по поверхні води 10-15 м.

4-та група – діти які можуть пропливсти неспортивним способом відстань більше ніж 25 метрів.

5-та група – діти які вміють плавати спортивними способами.

Якщо дотримуватися всіх цих рекомендацій можна сказати що навчити плавати можна будького.

Головне це попередньо ознайомитися з водним середовищем, а потім можна і переходити до практичних занять. Також важливо використовувати допоміжні прилади такі як: водна доска, надувний круг, нарукавники, це не тільки для безпеки учня, але і для того щоб у учня не було страху перед водою, потім поступово привчати триматися на воді без додадкових предметів. І якщо виконувати всі вправи та дотримуватись рекомендацій то можна з легкістю навчитися плавати

усіма спортивними способами плавання. А якщо використовувати частіше ігри то заняття з плавання буде не тільки корисним, але і цікавим для дітей.

Висновки до 1 розділу. Плавання є невід'ємним навиком всебічно розвиненої особистості. Заняття плаванням сприяє укріпленню імунної системи, зміцненню здоров'я та функціональних можливостей.

Початок навчання у школі є одним з найбільш складних періодів у житті дитини тому для успішної адаптації у школі потрібно враховувати особистісні особливості дітей. Діти повинні вміти контактувати з людьми та мати необхідні навички у спілкуванні.

Плавання широко репрезентується для дітей шкільного та дошкільного віку. Необхідно відзначити, що вода пред'являє свої вимоги до організму. Тобто оволодіти практичними навиками плавання неможливо без попереднього ознайомлення з водним середовищем і без знань, та внаслідок цього, специфічних умовних рефлексів.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Характеристика засобів та методів навчання плавання молодших школярів

Основними засобами навчання плаванню вважають підготовчі вправи, контрольні, імітаційні та спеціальні.

Загально-розвиваючі вправи допомагають розвинути основні фізичні якості, такі як: сила, гнучкість, витривалість, швидкість та спритність. Це є дуже добрим засобом лікувальної фізичної культури.

Підготовчі вправи розвивають фізичні якості які необхідні для вивчення техніки плавання та удосконалення її в окремих елементах техніки.

Імітаційні вправи використовуються для ознайомлення учнів з правельністю виконання рухів.

До спеціальних вправ включають вправи на суходолі та вправи у воді. Спеціальні вправи використовуються для вдосконалення техніки плавання та усуваються основні помилки і засвоюються найкращі техніки у відповідності до побажань учнів [15].

При навчанні плаванню молодших школярів застосовуються три основні групи методів:

- словесні;
- наочні;
- практичні.

Ці методи навчання вважаються найбільш раціональними прийомами.

За допомогою методів навчання вчитель виховує у дітей необхідні для них вміння та навички та передає їм свої знання.

З допомогою словесного методу у дітей створюється уявлення про вправу, та розвивається навик аналізації уявлення про вправу.

До словесних методів належать розповідь, пояснення, бесіда, розбір, аналіз, вказівки, команди, розпорядження, зауваження, підрахунок.

Специфікою проведення заняття словесним методом є те що цей метод має особисті вимоги, а саме зрозуміле пояснення на суходолі, а у водному середовищі нагадують про головні деталі, що не допускає переохолодження дітей у воді [14].

Використовуючи пояснення, розповідаючи, даючи вказівки та оцінку дій, викладач допомагає учням створити уявлення у досліджуваному русі, дає змогу збагнути зміст та форму, осмислити, та виправити помилки. Якщо педагог володіє короткою, образною і зрозумілою мовою то це приведе на успішне використання цих методів.

Опис створює попереднє уявлення про виконання вправи.

Йде опис основних та ключових елементів, без пояснень чому так, а не по іншому.

Пояснення повинно бути зрозумілим, стислим та образним і мати конкретні вказівки щодо виконання рухів, тобто має давати відповідь, чому саме треба робити те або інше, так або по-іншому. Пояснення дозволяє уточнювати незрозумілі моменти.

Обопільні питання та відповіді на них, підвищують активність та самостійність школярів.

Аналіз і обговорення помилок спрямовані на корекцію дій молодших школярів. При цьому необхідно приділити увагу кожному учню, тобто стимулювати до заняття.

Щоб не було помилок у виконанні вправ потрібно давати вказівки. Вказівки допомагають учням у правильному виконанні висхідних

положень та основних моментів у виконанні рухів та дає змогу зрозуміти правильність виконання вправи.

Наприклад, при освоєнні правильно виконаного гребка рукою: «Відчуй, як ти відштовхуєшся від води при кожному гребку».

При роботі з дітьми образні вирази та різні порівняння, полегшують розуміння поставленого завдання.

Наприклад, коли вивчається видих в воду: «Дуй на воду, як на гарячий чай» [25, 17].

Крім вирішення навчальних завдань педагог повинен встановити контакт з учнями та впливати на їх почуття. Емоційний колорит мови посилює значення слів, допомагає вирішити навчальні та виховні завдання, це в свою чергу стимулює активність та впевненість.

Специфікою навчання плавання є те, що всі пояснення та прийоми вчитель проводить на суші.

Коли діти перебувають у воді, вчитель лаконічно командує та віддає розпорядження. Наприклад, він говорить: «Зараз виконаємо ковзання на грудях. Руки витягнути вперед. Прийняти вихідне положення. Зробити вдих - «поштовх» (остання команда дається голосом або свистком). Після виконання вправи, коли учні встали на дно і повернулися обличчям до вчителя, підводяться підсумки: «Добре. Тіло потрібно тримати напруженим, більше тягнутися вперед. А тепер подивимося, хто далі проковзне по воді. Прийняти вихідне положення. Зробити вдих і ...»

Тобто командуючи вчитель контролює навчання та керує дітьми.

Завдання які даються на уроці потрібно виконувати по команді, вона повинна бути короткою та у наказовій формі. Команда визначає початок та закінчення вправи.

Команди поділяються на попередні та виконавчі.

Рахунок у плаванні використовується тільки на початковому рівні навчання – для задання темпу та ритму у виконанні рухів. Ритм задавати

можна за допомогою голоса, ударами, односкладовими вказівками: «один-два-три» і таке інше [9, 13].

Окрім команд, також необхідно давати методичні вказівки, що випереджають можливі помилки та оцінюють результати виконання вправ. У цих командах найчастіше уточнюються окремі моменти та обставини вірного виконання вправи. При ковзані на спині вчитель може зауважити, що якщо діти займуть положення лежачі, а не сидячі, то вправа у них вийде.

Техніка майстерного виконання вправ дуже відрізняється від техніки навчального варіанту.

Тому, для виконання деяких рухів на початковому рівні навчання, вчитель дає неточні технічні пояснення. В результаті цих неточностей – менше всього допускаються помилки та швидше засвоюється навчальна техніка.

Наприклад, коли пояснюєш рухи руками та ногами способом кроль, вчитель говорить: «Ноги і руки повинні бути прямі і напружені, як палиці». Тобто образно пояснює правильне виконання вправи, створюючи уяву виконання вправи [39].

Наочні методи створюють у дітей уявлення про вправу, дію або рух.

До наочних методів відносять: малюнки, плакати, кінограми. Вони застосовуються при необхідності концентрації уваги на статичних положеннях та послідовних змін фаз рухів. Наочні посібники відображають деталі техніки та конкретні вправи, які важко пояснити та показати (наприклад, напрямок дії сили тяжіння і сили, що виштовхує; оптимальні кути згинання рук та ніг у суглобах при виконанні основних вправ техніки плавання).

Відеоматеріали дозволяють неоднократно показувати окремі елементи навчальних варіантів техніки, та техніку спортсменів високої кваліфікації. Також це можливість показати техніку в різних площинах,

крупним планом, в уповільненому темпі з зупинками на окремих деталях руху що має великий дидактичний вплив. За допомогою зображення на екрані діти отримують повне уявлення правильного виконання вправи.

Також можна використовувати жестикуляцію. При роботі у басені завжди підвищений шум, через те що при виконанні вправ в воді йде хлюпання водою. Через це ускладнюється вказівки та команди вчителя. Тому вчителі та тренери використовують умовні сигнали та жести, це дозволяє встановити тісний контакт з учнями. Умовні жести та сигнали замінюють команди викладача та допомагають уточнити техніку виконання вправ та виправити виникаючі помилки [9].

До практичних методів відносять змагальний та ігровий метод. Методи практичних вправ умовно поділені на дві групи:

- 1) вправи які спрямовані на засвоєння техніки плавання;
- 2) вправи на розвиток рухових якостей.

Ці дві групи пов'язані між собою, тому забезпечують координацію рухових та функціональних систем організму.

Практичні методи використовують при навчанні якщо основним завданням поставлено засвоєння та вдосконалення техніки способів плавання. З засвоєнням техніки удосконалюються рухові якості, підвищується розвиток сили, витривалість, гнучкість та координація. На початковому етапі навчання основну роль займає метод другої підгрупи.

До практичного методу відносять: ігровий метод, змагальний та метод вправ. Серед перерахованих методів особливу роль відіграє – метод вправ.

При навчанні плаванню часто використовують прийоми полегшення та ускладнення умов виконання вправи. Сюди входить: плавання у повільному темпі, виконання вправ в парах та контрастні прийоми. В залежності від поставлених завдань уроку найбільший ефект досягається при комплексному використанні методів та прийомів [41].

Загальна схема у навчанні плаванню:

- 1) спочатку демонструється досліджений спосіб плавання та його елементи;
- 2) потім йде теоретичне пояснення техніки способу та елементів;
- 3) потрібно спробувати пропливсти вивченим способом;
- 4) практичне ознайомлення з рухами на суходолі;
- 5) оволодіння рухами у воді;
- 6) засвоєння способу;
- 7) удосконалення техніки.

Використовуючи прискорений метод навчання, потрібно визначити який спосіб плавання учень опанує швидше. Потрібно в'яснити у якому положенні тіла йому легше ковзати без рухів по поверхні води, виконання його рухів ногами та успішність засвоєння вдиху та видиху у воду з поворотом голови.

Якщо учень виконує рухи ногами у вертикальній площині, неодноразово та з малою амплітудою – то це говорить про те що йому простіше засвоїти техніку способом кроль на грудях, та кроль на спині [20].

Техніка дихання початківцям вдається важко. Тому ті діти, які успішно засвоїли ковзання на спині, рекомендується навчати способом кроль на спині.

Якщо учень не вміє плавати взагалі, то потрібно давати вправи ковзання на спині, грудях, ці вправи використовують для навчання техніки дихання. І в залежності від успішності виконання елементів, видніється яким способом плавання доцільно навчати.

2.2. Організація та методика навчання плаванню молодших школярів з використанням додаткового спортивного інвентарю

У процесі виконання роботи нами було розроблено поурочний план занять з учнями початкових класів від 7 до 9 років. У ході розробки було використано різні методики та форми навчання.

Форми навчання плаванню поділяються на три види навчання:

- це групове навчання;
- індивідуальне навчання;
- та групове з індивідуальним підходом.

Групове навчання проводиться за однорідним складом, тобто враховується: вік учнів, стать, їх фізичний розвиток, здібності в оволодінні рухами і таке інше.

Форма індивідуального навчання проводиться з дітьми які погано засвоюють нові вправи, малорухливі діти, тобто з дітьми які не в змозі оволодіти рухами у воді.

Форма групового навчання з індивідуальним підходом включає виконання учнями групових та індивідуальних вказівок та завдань що поставив вчитель, а також включає індивідуальну роботу з учнями які відстають [6].

Наразі застосовують дві основні системи у плаванні спортивними способами:

- послідовна система плавання;
- та паралельно-послідова.

У послідовній системі плавання у першу чергу починають вивчати відразу два способи плавання – кролем на спині та на грудях. Засвоєння відбувається спочатку за елементами, а потім в координації. Обидва способи вивчається одночасно поки діти не опанують основи техніки.

Потім діти починають вивчати техніку плавання способом батерфляй та закріплюють набуті навички з плавання.

Коли спосіб плавання батерфляєм засвоїться, діти починають вивчення техніки плавання способом брас, та одночасно діти вивчають координацію рухів способом батерфляй і вдосконалюють раніше набуті навички плавання.

По мірі засвоєння технік плавання, учні вивчають повороти та стартовий стрибок. Після вивчення усіх спортивних способів плавання, відбувається процес удосконалення набутих навичок [1].

Перші труднощі у навчанні дітей плаванню виникають при першому ж близькому контакті з водою. Вода потрапляє в рот, в очі, в ніс і це викликає неприємні відчуття та емоції, і навіть в більшості випадків відмову від навчання. Здебільшого це трапляється, тому що діти відкривають рот під водою і роблять вдих. Наступна проблема при навчанні дітей плаванню - це потрапляння води в носоглотку та неприємні відчуття при відкриванні очей під водою. Ці проблеми необхідно вирішувати на першому етапі навчання, так як без досвіду занурення особи в воду, правильного дихання, орієнтації під водою з відкритими очима, подальше навчання плаванню неможливо.

Розвиваючи такі навички, як відкриття очей під водою, затримка дихання - вимагає досить тривалого часу і нагадувань, тобто у навчанні в основному використовується словесний метод, який в молодшому шкільному віці ще недостатньо ефективний в силу психологічних особливостей дітей цього віку [19].

Дивлячись на те, що вода в басейні та водоймах не надто чиста, цей контакт не тільки викликає неприємні відчуття, але і роздратування слизистих та, нерідко, кон'юнктивіт. За вказівками багатьох авторів, можна сказати, що процес навчання плаванню дітей дає кращі результати, якщо він будується на позитивних емоціях [12, 19].

Тому, використання в процесі навчання плаванню дітей додаткового спорядження - масок, дихальної трубки та ласт, добре

впливає на бажання займатися та значно вирішує вище названі труднощі у навчанні плавання.

Маска надійно ізолює очі і носоглотку від контактів з водою, в якій багато дратівливих хімічних реагентів. Плавання в масці не викликає труднощів з першого ж заняття і автоматично формує стійкий навик не робити вдих носом під водою.

Використання дихальної трубки (в подальшому тексті - трубка) формує стійкий навик дихання через рот.

Освоєння дихання в трубку зазвичай вимагає від 1 до 3 занять, так як учні стикаються з труднощами, які потрібно навчитися долати, це вибивання з трубки води, та правильне засвоєння дихання. Ці вміння формуються відносно швидко та не викликають негативних емоцій у дітей.

Друга, не менш важлива роль трубки в навчанні, це можливість виконувати вправи в горизонтальному положенні тіла без небажаного занурення в воду. Тобто, практично виконувати, не затримуючи дихання, всі вправи, які можна виконувати тільки на затримці дихання. Учень дихає в трубку з опущеним у воду обличчям і легко зберігає позитивну плавучість з усіма можливостями [7].

Користування ластами на першому занятті значно полегшує формування навички правильного гребка ногами способом кроль з упором на воду. Це пов'язано з тим, що площа ласт значно перевищує площу стоп і так само значно збільшує відчуття опору води при гребку, тобто щільності води. Крім того, велика горизонтальна швидкість при перших спробах пропливання кролем в ластах, створюється додатковий горизонтальний потік води, який краще утримує плавця на поверхні.

Використання спорядження, звичайно, вимагає включення в перші тренувальні заняття і домашні завдання вправ для навчання користування ним, а так само виконання додаткових імітаційних вправ на суші та на воді. Але всі труднощі в освоєнні устаткування, швидко

змінюються позитивними емоціями, які діти отримують від можливостей, що відкрилися завдяки більш вільній поведінки в воді і можливості активно грати в воді вже на 2, 3-му занятті [23].

Рекомендований вік учнів - 7 років і старше без обмеження. Тривалість курсу навчання - 36 годин (18 занять) для дітей молодшого шкільного віку. Діти старшого шкільного віку засвоюють матеріал швидше ніж діти молодшого шкільного віку. Рекомендована періодичність занять - 2 - 3 рази на тиждень (заняття складається з двох частин: на суші і на воді).

Основні особливості запропонованої методики навчання плаванню:

1. Використання спортивного спорядження - маски, трубки і ласт з першого заняття на воді.

2. Використання підводних та імітаційних вправ, які значно зменшують стрес від страху при зануренні в воду.

3. Застосування вправ, які, дозволяють з перших занять навчити учнів правильній техніці гребка ногами кролем і положення тіла в воді.

4. Введення в тренування вправ, які вчать дітей контролювати якість і силу гребкових рухів і спільно з тренером отримувати їх кількісну оцінку.

5. Використання додаткового інвентарю при проведенні занять на воді:

- шест для спуску під воду;

- шест з закріпленим на кінці кільцем (гімнастичний обруч) для формування техніки пірнання, ковзання і виконання поштовху від стінки басейну;

- шест із закріпленим на кінці майданчиком (дошка для плавання) для формування техніки виконання відштовхування від бортика басейну;

- дошка для плавання, яка використовується звичайним чином.

Динаміка зміни підготовленості учнів:

- з першого опускання ніг у воду діти відчують опору в воді при гребку ластами кролем;
- з першого занурення тіла у воду дитина вчиться утримувати себе над водою за допомогою гребків ногами кролем;
- з першого занурення в воду починається освоєння правильного положення тіла плавця;
- з першого заняття діти занурюються в воду і опановують навички дихання у воді;
- на другому занятті діти можуть повільно плавати в ластах по поверхні води з дошкою і з опущеною у воду головою, продовжують вчитися дихати в трубку, освоюють плавання на спині з опорою на дошку. При цьому виконують практично вірні гребкові рухи ногами;
- на третьому занятті, на міліні басейну (1.5 м), діти спускаються по жердині до дна, пірнають за великими предметами, з інтересом і активно пірнають в обруч;
- на четвертому занятті діти в ластах виконують ковзання і пірнання в довжину від 3 до 5 метрів з відштовхуванням ногами від стінки басейну; пропливають відрізки по 25 метрів кролем на грудях в ластах з дошкою і без дошки з витягнутими вперед руками, опускають голову в воду, дихають в трубку;
- на п'ятому занятті діти починають освоювати стрибки в воду в ластах на глибокому місці басейну;
- на шостому занятті діти пливуть кролем на спині в ластах відрізки по 25 метрів; пірнають 10-15 метрів кролем в ластах з поштовхом від стінки; на глибокому місці спускаються по жердині до дна басейну без ласт і самостійно виринають на поверхню; без ласт пірнають за предметами на дрібному місці басейну; освоюють пірнання поперек басейну;

- на дев'ятому занятті діти ковзають і пірнають по 3-5 м без ласт з відштовхуванням від стінки басейну; починають освоювати плавання без ласт кролем на грудях з руками, вільно балансують уздовж тіла; добре пливуть кролем на грудях в повній координації в ластах; освоюють стартові стрибки на глибокому місці басейну без ласт;

- на 12 занятті пливуть 25 метрів кролем з повною координацією без ласт з маскою та трубкою; пірнають по 15-25 метрів кролем в ластах з поштовхом від стінки і до 15 метрів батерфляєм;

- на 18 занятті пливуть 25м кролем на грудях і на спині з повною координацією без ласт і без трубки. Показують гарну техніку гребкових рухів ногами і руками, гарне узгодження рухів і дихання, правильне положення тіла плавця у воді.

Ці заняття для дітей 7 - 8 років із середнім рівнем фізичного розвитку. Діти 9 років і старше, навчаються основам плавання значно швидше. Підлітки можуть досить правильно пливсти кролем на грудях і на спині в ластах вже на перших заняттях.

Діти молодшого шкільного віку можуть пропливати батерфляєм без серйозних помилок дуже невеликі відрізки, не слід давати завдання більше 8 - 10 гребків ногами в пірнанні або по поверхні «солдатиком». На початковому етапі навчання в тренувальному процесі, при вивченні і удосконаленні техніки плавання батерфляєм, рекомендується використовувати такі вправи як: пірнання на грудях і на спині в ластах та без ласт, плавання на грудях з опущеними вздовж тулуба руками в ластах (вправа «солдатик»), вправа «стійка». Плавання довгих відрізків і завдань змагальним способом батерфляй (руки витягнуті вперед) або з дошкою в руках, зазвичай приводить до формування стійких неправильних навичок і погіршення якості гребкових рухів [25].

На 1-4 занятті дітей потрібно навчити користуватися спортивним інвентарем, навчити правильному диханню, орієнтуванню у воді, гребковим рухам ніг кролем, вмінню лежати на воді і не тонути, навчити

правильному зануренню під воду, початкові навички ковзання, пірнання, відштовхування ногами від бортика басейну; всі вправи виконуються в ластах.

На 5-8 занятті потрібно удосконалити навичку занурення у воду, пірнання, ковзання по воді, техніки гребкових рухів ногами кролем, техніки виконання поштовху ногами від стінки басейну; навчити техніці гребкових рухів руками кролем з узгодженням рухів руками і дихання. Без ласт виконуються вправи на занурення під воду, стрибки з бортика на глибокому місці басейну, інші вправи виконуються в ластах. Контрольні вправи: ковзання і гребкові рухи ногами кролем в ластах.

На 9-13 заняття удосконалюється техніка гребкових рухів ногами кролем, пірнання в довжину від стінки басейну та поперек басейну, удосконалюється техніка плавання кролем на грудях в ластах, на спині в ластах і без ласт, починається вивчення техніки плавання кролем на грудях без ласт, вивчається і удосконалюється виконання «відкритого» і «закритого» повороту в ластах та без ласт. Триває здача контрольних вправ в ластах і без ласт. Вправи виконуються, приблизно, в рівних пропорціях в ластах і без ласт.

На 14-18 занятті удосконалюється плавання без ласт кролем на грудях і на спині, удосконалюється виконання стартів і поворотів без ласт. Контрольне пропливання дистанції 25 метрів кролем з повною координацією на грудях та на спині без ласт. На заняттях, приблизно, 1/3 вправ виконується в ластах, 2/3 вправ виконуються без ласт [37].

Таким чином дітям цікавіше займатися з інвентарем для плавання. Також це полегшує виконання складних вправ та формує навички правильного гребка ногами, правильного вдиху та видиху у воді. Тому слід використовувати додатковий інвентар на перших заняттях.

Висновки до 2 розділу.

Таким чином у другому розділі ми дізналися що за допомогою методів навчання вчитель виховує у дітей необхідні для них вміння та навички та передає їм свої знання. Командуючи вчитель контролює навчання та керує дітьми. Вчитель завжди повинен підтримувати дисципліну та контролювати за кожним учнем.

У процесі дослідження літературних джерел можна сказати що використовуючі додаткове спорядження у процесі навчання плаванню можна позбутися неприємних відчуттів при першому контакті з водою, тобто потрапляння води у ніс, рот або очі.

Тому, використання в процесі навчання плаванню дітей додаткового спорядження - масок, дихальної трубки та ласт, добре впливає на бажання займатися та значно вирішує віщеназвані труднощі у навчанні плавання.

ВИСНОВКИ

У данній роботі було проаналізовано особливості навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку. При навчанні плаванню учні не тільки освоюють навик плавання, але і розвивають функціональні можливості, вдосконалюють діяльність всіх систем організму, набувають гігієнічних навичок, зміцнюють здоров'я і підвищують рівень розвитку рухових якостей таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність. Проте, фактор який домінує це оволодіти навичкою плавання.

Охарактеризувавши засоби та методи навчання плавання молодших школярів можна сказати що спеціальні, підготовчі та загально розвиваючі вправи є основними засобами у навчанні плаванню. А такі методи як: словесний, наочний та практичний метод, допомагає вчителю виховувати у дітей необхідні для них вміння та навички, та передати їм свої знання.

Опанувавши методику навчання плавання молодших школярів з використанням додаткового спортивного інвентарю ми розробили поурочне планування. Та дійшли до такого висновку що основою запропонованої методики є використання спортивного спорядження з першого заняття на воді. Використання підвідних та імітаційних вправ, які значно зменшують стрес від страху при занурені у воду.

Застосування вправ, які, дозволяють з перших занять навчити учнів правильній техніці гребка ногами кролем і положення тіла в воді, та введення в тренування вправ, які вчать дітей контролювати якість і силу гребкових рухів і спільно з тренером отримувати їх кількісну оцінку.

Отже за проробленою нами роботою можна сказати що плавання це ефективний вид спорту як для дітей так і для дорослих. Він дуже

добре впливає на організм в цілому, завдяки плаванню зміцнюється здоров'я та покращується імунна система. Тому плавання і є унікальним видом спорту та найбільш масовим і дуже цінується у всьому світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин // Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. Институт. – М.: Просвещение, 1990. – с. 80.
2. Биков В. А. Инновационная система ускоренного обучения плаванию, спортивной тренировке и оздоровление студенток высших учебных заведений физической культуры / В. А. Быков – М., 2003. – 48 с.
3. Бужина І. В. Використання ігрового методу при початковому навчанні плаванню / І. В. Бужина, О. О. Дікалова, Д. В. Гричик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – с. 105-107.
4. Булгакова Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова // – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
5. Бурова А. О. Фізвиховання дошкільнят: сучасний стан і вимоги. Дошкільне виховання / А. О. Бурова. – 2010. – 11 с.
6. Васирина М. В. Організація ігрової діяльності дітей дошкільного віку / М. В. Васирина. – Т. : 2016. – с. 23.
7. Васильев В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев // Физкультура и спорт. – 1989. – 96 с.
8. Венгер Л. А. Готов ли ваш ребенок к школе? / Л. А. Венгер. – Москва. : слово, 1994. – 76 с.
9. Веселова І. М. Методика проведення рухливих ігор під час початкового навчання плаванню / І. М. Веселова, М. Ю. Чумак. – 2014. – 12 с.
10. Ветошкина Е. А. Повышение уровня физического состояния детей 5–7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения на основе преимущественного развития выносливости / Е. А. Ветошкина, А. Н. Ключникова // монография. – Хабаровск. : - 2018. – 144 с.

11. Вільчковський Е. С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко // навч.-метод. посіб. Мандрівець, Тернопіль.: - 2011. – 128 с.
12. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський; ІЗМН, 2018. – 64 с.
13. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко // навч.-метод. посіб. Мандрівець, Тернопіль. : -2011. – 128 с.
14. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок // навчальний посібник Вид. 3-тє, Суми. : - 2017. – 428 с.
15. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей шкільного віку / Е. С. Вільчковський // навч. посіб. ВНТЛ, 2018. – 336 с.
16. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : 1981. – 120 с.
17. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е. К Воронова. ДЕТСТВО-ПРЕСС, Санкт-Петербург. : - 2003. – 80 с.
18. Гавришко С. Г. Оцінка рівня фізичної підготовленості дівчаток 4–6 років / С. Г. Гавришко // Наукова монографія, Х. : - 2015. – с. 19–27.
19. Гавришко С. Г. Порівняльна характеристика рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 4–6 років / С. Г. Гавришко // Зб. наук. пр. Х. : - 2018. – с. 49–52.
20. Герасимова Ю. С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр / Ю. С. Герасимова // [диссертация]. Санкт-Петербург. : - 2015. – 290 с.
21. Гозак С. В. Удосконалення гігієнічних принципів формування здоров'я зберігаючих технологій організації навчального процесу в

загальноосвітніх навчальних закладах / С. В. Гозак // [автореферат]. К. : - 2014. – 42 с.

22. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) / М. Я. Гриньків, Л. С. Вовканич, Ф. В. Музика // навч. посіб. ЛДУФК. – Л. : - 2015. – 304 с.

23. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова // Астон. – Тернопіль. : - 2013. – 144 с.

24. Денисенко Н. Ф. Навчаємо оздоровчих технологій. Дошкільне виховання / Н. Ф. Денисенко. 2010. – 14–17 с.

25. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» / М.М. Єфименко // Мандрівець – Тернопіль. : - 2014. – 52 с.

26. Жданова Л. А. Адаптація первокласників к началу систематического обучения в школе / Л. А. Жданова // Педиатрия. – 1984. – №1. С. 47-50

27. Жук А. А. Влияние занятий фитнесом на уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста / А. А. Жук, Е. М. Бондарь // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. – Чернігів. : 2014. – с. 114–117.

28. Заброцький М. М. Вікова психологія / М. М. Забродський // навч. посіб. 2-е вид., випр. і доп. МАУП, – К. : - 2012. – 104 с.

29. Звізда І. С. Ігри та вправи на воді для початкового навчання плаванням / І. С. Звізда, М. М. Звізда // метод. посіб. ЧНУ, – Чернівці. : - 2016. – 63 с.

30. Зернов В. И. Плавание / В. И. Зернов, В. Г. Ярошевич. – Мн., 1998. – 88 с.

31. Калуська Л. В. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини шкільного віку / Л. В. Калуська, З. В. Калуська, М. М. Гуменюк // Мандрівець. – Тернопіль. : - 2018. – 184 с.

32. Кашуба В. А. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / В. А. Кашуба, О. М. Бондар // Спортивний вісник, Придніпров'я. : – 2010. – с. 139–42.

33. Кулик Н. А. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку / Н. А. Кулик // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. – Чернігів. : - 2014. – с. 162.

34. Лахно О. Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го–5-го років життя / О. Г. Лахно // [дисертація]. К. : - 2013. – 301 с.

35. Ляшенко А. М. Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання» / А. М. Ляшенко, І. О. Дєлова, О. О. Колонтаєвська, З. М. Шевченко // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – с. 19–31.

36. Москаленко Н. В. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Н. В. Москаленко // Спортивний вісник. Придніпров'я. : - 2015. – С. 124–128.

37. Назаркевич Л. І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку / Л. І. Назаркевич // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. – К. : - 2017. – с. 70–73.

38. Назаркевич Л. І. Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з використанням рухових ігор у воді / Л. І. Назаркевич, М. М. Линець // Спортивна наука України. – 2017. – 15–22 с.

39. Назаркевич Л. І. Особливості застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку / Л. І. Назаркевич // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія

15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. – К. : - 2016. – с. 113.

40. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання / Н. Є. Пангелова // [дисертація] Нац. ун-тет фіз. вих. і спорту. – К. : - 2014. – 445 с.

41. Погребной А. И. Плавание: учеб. пособие / А. И. Погребной, Ю. И. Костюк, Г. В. Кушнир, В. Т. Гринев. – Краснодар, 1988. – 57 с.

42. Розторгуй М. О., Назаревич Л. Р. Теоретическое обоснование использования подвижных игр в физкультурно-оздоровительных занятиях по плаванию для детей младшего дошкольного возраста / М. О. Розторгуй, Л. Р. Назаревич. – К. : - 2014. – 435 с.

ДОДАТКИ

місці басейну																		
Занурення до дна за предметами на дрібному місці басейну			Р в/л	В в/л	В в/л	Р б/л	В б/л	В б/л										
Занурення до дна по жердині на глибокому місці басейну						Р б/л	В б/л	В б/л										
4. Вправи на ковзання, пірнання в довжину, поштовх від стінки басейну, на дрібному місці																		
Ковзання з відштовхуванням від бортика басейну			Р в/л	В в/л	В в/л	В в/л	В в/л	Р б/л	В б/л	В б/л	+	+	+	+	+	+	+	+
Пірнання 3-5м з відштовхуванням від бортика басейну			Р в/л	Р в/л	В в/л	В в/л	В в/л	Р б/л	Р б/л	В б/л	В б/л	В б/л	+	+	+	+	+	+
Пірнання поперек басейну, спад сидячи на бортику					Р в/л		В в/л		В в/л		Р б/л			В б/л			+	
5. Кроль на грудях - техніка руху ногами, руками, дихання, узгодження.																		
Техніка гребкового руху ногами			Р в/л	Р в/л	С в/л	С в/л	С в/л	Р б/л	Р б/л	С б/л		+	+	+	+	+	+	+

Техніка гребкового руху руками					Р в/л	Р в/л	С в/л	С в/л	С в/л	С в/л	Р б/л	Р б/л	С б/л	С б/л	+	+	+
Узгодження рухів руками і дихання					Р в/л	Р в/л	С в/л	С в/л	С в/л	С в/л	Р б/л	Р б/л	С б/л	С б/л	+	+	+
Плавання з повною координацією рухів								Р в/л	Р в/л	Р в/л	С в/л	Р б/л	Р б/л	Р б/л	С б/л	С б/л	+
7. Кроль на спині - техніка руху ногами, руками, узгодження.																	
Техніка рухів ногами					Р в/л	С в/л	С в/л	С в/л	С в/л	С в/л	Р б/л	С б/л	С б/л	+	+	+	+
Плавання з поперемінним гребком руками	3							Р в/л	С в/л	С в/л	Р б/л	С б/л	С б/л	С б/л	+	+	+
Плавання на спині з повною координацією рухів								Р в/л	Р в/л	С в/л	Р б/л	Р б/л	С б/л	С б/л	+	+	+
8. Стрибки з бортика на глибокому місці басейну																	
Стрибки ногами вниз, в довжину, «бомбочкою» і ін.					Р в/л	С в/л	С б/л	С б/л	С б/л								
Спад з положення сидячи, спад з положення зігнувшись з пронируванням 7м						Р в/л	С в/л	Р б/л	Р б/л	С б/л	С б/л	+	+	+	+	+	+

9. Повороти											Р в/л	Р в/л	С в/л	С в/л	Р б/л	С б/л	С б/л	+
10. Контрольні вправи																		
Ковзання від 3 до 5 метрів					К в/л	К в/л	К б/л							К б/л				К б/л
25м техніка гребкових рухів ногами кролем на грудях з трубкою					К в/л		К б/л			К в/л				К б/л				
25м кроль на грудях з повною координацією з трубкою										К б/л								
25м кроль на грудях з повною координацією													К в/л		К б/л			К б/л
25м кролем на спині з повною координацією										К в/л		К б/л						К б/л
Пірнання кролем 12м							К в/л										К в/л	

(+) - протягом заняття вправи виконувалися в ластах і без ласт;

в / л - вправи виконувалися в ластах;

б / л - вправи виконувалися без ласт;

Р - розучування;

В - вдосконалення;

К – контроль даної вправи.