

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

Чаплінський М.М., Сидорко О.Ю.

ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ
ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО
ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

Для студентів спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура»
(спеціалізація «плавання»)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри водних та
неолімпійських видів спорту
„31” серпня 2018 р. протокол № 1
Зав.каф _____ М. Чаплінський

ОСОБЛИВОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Особливості вікової періодизації дітей, пубертатний період розвитку
2. Вікові особливості школярів
3. Організація роботи з плавання у загальноосвітній школі

Залучення дітей шкільного віку до регулярних занять плаванням розглядається як важливий фактор загального розвитку організму та зміцнення здоров'я. Це спонукає вчителів, тренерів та методистів вирішувати питання особливостей проведення навчально-тренувальних занять, підготовки юних спортсменів у суворій відповідності до закономірностей вікової фізіології, психології і педагогіки.

Складні і багаторічні зміни відбуваються в організмі дітей і підлітків в процесі росту й розвитку. На кожному віковому етапі організм є єдиним цілим, що склалося в процесі еволюції, та має свої особливості.

Ефективність педагогічного процесу залежить від відповідності форм, засобів та методів роботи, спрямованої дії вправ, їх дозування відповідно віковим та статевим особливостям учнів.

Вміння знаходити оптимальну відповідність для кожного конкретного випадку визначає кваліфікацію педагога.

Розглянемо основні періоди вікового розвитку школярів та особливості організації та проведення занять з плавання.

I. ОСОБЛИВОСТІ ВІКОВОЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ДІТЕЙ, ПУБЕРТАНТНИЙ ПЕРІОД РОЗВИТКУ

У педагогіці і віковій психології дитячий вік умовно поділяється на наступні вікові групи:

- до школярів (з 5 до 6-7 років);
- молодші школярі (6-7 - 10 років);
- підлітки (11-14 років);
- старші школярі (15-17 років).

Закономірності вікового біологічного дозрівання дитячого організму відображаються в особливостях ті побудови, рівні фізичного розвитку та фізичної підготовленості; моторики, психологічних особливостях та особистих якостей у дітей у кожному конкретному віковому періоді.

Основною особливістю майже всього шкільного етапу життя дитини є швидкий ріст та ґрунтовні зміни в організмі, що завершуються досягненням біологічної зрілості. Це так званий пубертатний період- період статевого дозрівання, який, як правило, поділяється на:

- предпубертатний;
- власнепубертатний;
- постпубертатний

Терміни початку кожного періоду, їх інтенсивність і тривалість є індивідуальними. Це обумовлює різкі індивідуальні розбіжності за темпами росту і формування організму школяра.

Предпубертатний - період є підготовчим і характеризується виразним ростом тіла дитини у довжину. Він особливо спостерігається у дівчат з 11 років. У хлопців прискорення темпів росту спостерігається з 12 років.

Власне пубертатний період характеризується інтенсивними морфо-функціональними змінами у тканинах та органах, що стрибкоподібне переводять організм протягом 2-3 років у стан зрілості. В цей час на фоні інтенсивного росту тіла у довжину відбувається кінцеве формування статевих особливостей, становлення психічних механізмів, що є основою формування особистості. В середньому цей період охоплює вік 15-17 років у хлопців та 13-15 років у дівчат, але з причини індивідуальних особливостей може затягуватись на 1-2 роки.

У постпубертатному періоді плавно закінчується перехід організму, у другий стан. Для більшості дівчат ріст у довжину закінчується у 16-17 років, а для юнаків - у 18-19 років, розвиток організму продовжується. Повна біологічна зрілість, як правило, настає у дівчат у віці 18-21 року, а у юнаків - 21-23 років.

Після перебудов у підростковому і частково у юнацькому віці настає період високої надійності, динамічності та відносної стабільності функціонування більшості систем організму. Тобто основні біологічні система можуть забезпечувати оптимальну діяльність організму в екстремальних умовах, стійку адаптацію до високих фізичних навантажень. Розглянемо детальніше вікові особливості школярів та відповідні особливості проведення занять з фізичної культури і плавання.

2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ШКОЛЯРІВ

2.1. Молодші школярі (6-7 - 11 років).

Вік 6-8 років є вузловим етапом у розвитку дитини, у тому числі у розвитку рухового аналізатора, координації рухів, всієї рухової функції.

Вступ до школи і перебудова, що пов'язана з навчанням - велика зміна у житті дитини.

Характерною особливістю у цьому віці є те, що різнобічна рухова активність стає фізіологічною потребою дітей і визначає загальний фізичний розвиток, інтелект і здоров'я.

У 6-7 років дитина стає худішою, порівняно з дошкільним віком, має відносно зміцнілі м'язів, збільшену щільність тканин. Збудливість нервової системи ще нестійка. Шкільні заняття сприяють вихованню дисциплінованості, вгамованості, якої немає у дошкільників. Рухова

активність 7-річної дитини дуже велика. Зона може багато бігати і грати. Проте довготривала та напружена робота виконується важко, тому циклічні рухи швидко стомлюють дитину (ходьба, плавання).

У молодшому шкільному віці в цілому сформується опорно-руховий апарат. В цей період спостерігається найменша інтенсивність росту у довжину та збільшення ваги через ріст в ширину кісток, м'язів і внутрішніх органів. Кістки, зв'язки, сухожилки мають високу еластичність, а мускулатура ще недостатньо розвинута. Основні прогини хребта, що є основою опорно-рухового апарату, формуються до 7 (грудний прогин) і до 12 (поперековий) років.

У дітей цього віку дуже часто спостерігаються порушення постави, пов'язані з викривленнями хребта через недостатній розвиток м'язів тулуба. Профілактикою цього є систематичні заняття фізичними вправами, у тому числі плаванням, які формують "м'язовий корсет", необхідний для підтримання нормальної постави,

Активні дихальні рухи грудною клітиною під час плавання збільшують інтенсивність тканинного обміну речовин, що сприяє росту та зміцненню опорно-рухового апарату дитини.

Завдяки систематичним рухам і горизонтальному положенню тіла, при якому хребет звільняється від тиску на нього ваги тіла, плавання є відмінною корекційною вправою, що усуває різні порушення постави.

Безперервні рухи ногами у швидкому темпі з подоланням опору води, що виконуються у безопорному положенні, тренують м'язи і зв'язки гомілкового суглобу, сприяють зміцненню та формуванню стопи.

Процес окостеніння кістяка проходить нерівномірно: окостеніння верхніх кінцівок закінчується швидше, порівняно з нижніми.

Ріст і розвиток м'язової системи також проходить нерівномірно. У більш ранньому віці розвиваються м'язові групи плечового поясу, плеча та передпліччя; пізніше - м'язи тазу і ніг. З віком змінюється абсолютна величина м'язової маси, її відносна вага і морфологічна структура м'язів. У 7-8 років питома вага м'язової маси збільшується до 28%, збільшуються її енергетичні запаси (білкові, - жирові, екстрактивні речовини), збільшується кількість міофібрилл, підвищується пружність та еластичність м'язів, зміцнюється суглобо-зв'язковий апарат. В результаті покращуються силові можливості дитини.

Показники функціональної зрілості нервово-м'язового апарату - збудливість і лабільність - у 8-10 років наближаються до характеристик дорослої людини. Тому значно покращується точність, економічність і пластичність рухів.

У молодшому шкільному віці діти володіють досить великим запасом довільних рухів: бігом з безопорною фазою, кидками на точність, стрибками .у довжину, висоту, глибину.

У цьому віковому періоді спостерігається інтенсивний ріст темпу виконання рухів, особливо у хлопців. Проте точність відтворення заданих просторових характеристик рухів розвинута недостатньо.

З 7 років в дітей помітно проявляються статеві відмінності у тілобудові. У період з 7 до 11 років ріст, вага, обсяг грудної клітини та м'язова сила у хлопців більше, ніж у дівчат. У хлопців краще, ніж у дівчат, показники швидкості бігу, стрибків у висоту, підтягування.

Серцево-судинна і дихальна системи у цей віковий період також мають свої особливості. Серцевий м'яз у дітей є відносно слабшим, ударний об'єм серця менший, ніж у дорослих, тому посилення серцевої діяльності проходить через збільшення частоти серцевих скорочень. Разом з тим серце дитини добре постачається кров'ю через широкий просвіт (переріз) коронарних судин, невисокий кров'яний тиск та еластичність артерій, чим пояснюється витривалість серцевого м'язу і висока інтенсивність його роботи. Звичайні для цього віку порушення ритму серцевих скорочень та непостійність кров'яного тиску є нормальними віковими особливостями та нічого спільного з патологією не мають.

З 7-ми років значно збільшується життєва ємність легенів (ЖЄЛ). Дуже сприяє цьому заняття циклічними видами спорту, особливо плаванням. При плаванні спортивними способами під час дихання треба долати додатковий опір: при вдиху - це тиск води на тіло, а при видиху - опір води. В результаті дихальні м'язи, що беруть активну участь у роботі, зміцнюються та розвиваються, виробляється правильний ритм дихання - зі скороченим глибоким вдихом і тривалим інтенсивним видихом, збільшується ЖЄЛ та екскурсія грудної клітини.

У дітей молодшого шкільного віку переважає грудний тип дихання. Грудна клітина є при підняттю, ребра при диханні не можуть опускатись так низько, як у дорослих. Тому дитина отримує необхідну кількість кисню завдяки інтенсивному і частому диханню. Цим пояснюється тривала фізіологічна гіпервентиляція легенів, яка сприяє посиленому виділенню води з організму у вигляді пару, що допомагає роботі шкіри, нирок та видаленню вуглецю.

У даний віковий період спостерігається підвищене порівняно з підлітковим віком значення хвилинного об'єму дихання (ХОД) на 1 кг ваги тіла у спокої. Зона складає $160-170 \text{ мл} \cdot \text{кг}^{-1}$ (у підлітковому віці - $125 \text{ мл} \cdot \text{кг}^{-1}$). Потреба в інтенсивній вентиляції легенів пов'язана у цей час з побудовою і розвитком тканин та збільшенням маси тіла.

Уміння правильно дихати має велике значення для всього організму. Постановці правильного ритму дихання - із скороченим вдихом і подовженим видихом - дуже допомагають заняття дихальною гімнастикою, а також засвоєння техніки спортивних способів плавання. Правильне дихання позитивно впливає на серцево-судинну систему (присмоктуюча дія грудної клітини), а також на збудливість нервової системи.

У цей віковий період стають більш стійкими фізіологічні функції всіх органів. Зменшуються коливання збудження нервової системи, більш різною стає поведінка дитини. Розвивається стійкість уваги, зацікавленість та прагнення виконати завдання.

До основних особливостей сприйняття та поведінки дітей можна віднести високу емоційність та швидку збудливість, що проявляється як у рухах, так і у мові. Тому ігровий метод з його емоційністю та динамізмом є основною формою роботи з дітьми. Дитина швидко втрачає інтерес до справи, що вивчається, якщо вона не виходить відразу, викликаючи негативні емоції. Висока емоційність заняття, правильне заохочення та оцінка дій дитина забезпечують стійку увагу. І навпаки, довготривалі монотонні завдання сприяють втраті інтересу до занять плаванням та погіршенню їх відвідування.

У дітей молодшого шкільного віку сприйняття оточуючого світу є дуже предметними і мають конкретно-образний характер. Непосидючість (краще бігати і ходити, ніж стояти і сидіти), ще не розвинута довільна увага та неуміння зосередитись, потребують використання при проведенні занять різноманітного навчального матеріалу, різноманітних методів і форм викладання, часті зміни завдань. При поясненні вправ і рухів необхідно широко застосовувати порівняння із знайомими дітям образами тварин, птахів, предметів і явищ. Поряд з образним поясненням швидкому засвоєнню вправ допомагають демонстрація, показ нових рухів. Використовуючи здатність дітей до наслідування і повторення, кожен нову вправу слід багаторазово демонструвати на протязі заняття. Наслідуючи і повторюючи показ викладача, діти успішно засвоюють навчальний матеріал. В процесі навчання у школі у дітей поступово розвивається довільна увага, виховується уміння володіти собою.

2.2. Підлітки (11-15 років).

Перехід від молодшого шкільного віку до підліткового пов'язаний з періодом статевого дозрівання, під час якого проходить посилений ріст розмірів тіла, підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей, а також значні зміни у психіці. Зовні цей процес більш за все проявляється у збільшенні розмірів тіла у довжину та ширину. З 13 до 14 років здійснюється найбільш інтенсивний ріст тіла у довжину: річний приріст її складає 9-10 см. З 11 років дівчата значно випереджають хлопців за показниками довжини і ваги тіла. Високі темпи приросту довжини тіла у хлопців починаються біля 12, а ваги тіла - біля 13 років.

Інтенсивний ріст довжини і ваги тіла у цьому віковому періоді, зміна пропорцією тіла (руки і ноги стають довшими), віддзеркалюється по якості виконання рухів. Тимчасово погіршується координація і точність виконання рухів. Як правило, у дітей, які швидко ростуть і регулярно не займаються фізичними вправами, спостерігається порушення постави.

У дівчат у 13 років призупиняється ріст тіла у довжину і починається ріст у ширину - збільшується вага та обсяги плеча, стегна, грудної клітини, ширина плечей.

Внаслідок гормональних змін проходить швидкий ріст мускулатури. Збільшується товщина м'язових волокон; будова та функції м'язової тканини досягають рівня розвитку їх у дорослої людини.

У ньому віковому періоді спостерігаються високі темпи приросту м'язової маси і внаслідок цього - силових можливостей. Так, середні показники станової сили у 12-річних дорівнюють 50-60 кг. Максимальний приріст показників відносної сили спостерігається до 14 років, після чого темпи приросту даного показника знижуються. За показниками відносної сили дівчата значно поступаються хлопцям.

У зв'язку з суттєвим збільшенням м'язової маси, а також тонічного опору м'язів на розтягування, особливо у віці після 12 років, необхідно спрямовано удосконалювати гнучкість і рухливість у суглобах.

Для цього вікового періоду є характерним висока збудливість і лабільність нервово-м'язового апарату, що сприяє розвитку швидкості.

До 14-15 років досягає високого рівня здатність утримувати максимальний темп рухів, здатність відтворення просторово-часових параметрів руху: амплітуди, прискорення, величини м'язових зусиль.

Покращується моторна адаптація, показником якої б уміння застосовувати засвоєні рухові навички у змінних обставинах (умовах) зовнішнього середовища.

У дітей 11-13 років значно швидше і якісніше проходить процес формування рухових навичок порівняно з дітьми молодшого шкільного віку.

У віковий період 11-14 років закінчується структурне і функціональне формування серцево-судинної і дихальної систем, що лімітують функціональний рівень працездатності.

Обсяг серця у дітей відносно обсягу тіла є більшим, ніж у дорослих.

У період статевого дозрівання - з 12 до 15 років - вага серця і величина систолічного викиду зростають майже у 2 рази. Найбільший об'єм серця спостерігається у дівчат в 11 років та у хлопців - в 14 років, найбільша вага серця у дівчат - в 13-14 років, у хлопців - в 16-17 років.

У період статевого дозрівання відбувається значний ріст м'язових волокон серця і збільшення діаметрів його судин.

Відносна кількість крові у підлітків на 1 кг ваги тіла більше, ніж у дорослих. У 12-річного підлітка м'язи отримують вдвічі більше крові на одиницю ваги порівняно з 18-річним юнаком. Це є основою причиною витривалості серцевого м'язу підлітка.

Горизонтальне положення тіла при плаванні створює полегшені умови для роботи серця, а механічна дія тиску води на поверхню тіла допомагає відтоку крові від периферії і пересуванню її до серця. Внаслідок занять плаванням знижується систолічний тиск крові, підвищується еластичність судин, збільшується ударний об'єм серця. Це у першу чергу можна спостерігати за зміною частоти пульсу: у дітей, які систематично займаються плаванням, пульс на 10-15 ударів в 1 хвилину є меншим, ніж у дітей, які не заважаються плаванням.

Звичайне для даного вікового періоду порушення ритму серцевих скорочень мають гормональне походження і пов'язане з періодом статевого дозрівання.

У цьому періоді значно збільшується життєва ємність легенів (ЖЄЛ). Вже з 10 років починають з'являтися статеві відмінності у дихальних рухах, які формуються остаточно у 13-15 років: у дівчат розвивається переважно грудний тип дихання (реберний), у хлопців - черевний (діафрагмальний). Заняття плаванням сприяють збільшенню ЖЄЛ і формуванню діафрагмального типу дихання.

У період з 12 до 15 років зменшується частота дихання (ЧД) і хвилинний об'єм дихання (ХОД), але підвищуються абсолютні показники легеневої вентиляції та утилізації кисню із повітря, то вдихається.

З віком із збільшенням маси тіла збільшується максимальне поглинання кисню (МПК). До 12 років споживання кисню у дівчат і хлопців майже однакове.

У підлітковому віці спостерігається швидке впрацьовування і відновлення функцій організму після м'язової роботи.

У підлітків швидше порівняно з дорослими поглинання кисню досягає максимального значення, але вони не можуть підтримувати його так довго, як дорослі. Це не дозволяє їм довгий час виконувати роботу високої інтенсивності.

При однаковій м'язовій роботі у підлітків порівняно з дорослими є інтенсивніше збільшення обміну, що пов'язано не тільки з меншими розмірами тіла дітей, але й з їх більшою реактивністю, більш високою збудливістю нервової системи.

У дітей середнього шкільного віку вже є розвинута довільна увага і уміння зосереджуватись протягом тривалого часу. В них розширюються інтереси і запас понять, розвивається розумова активність, спостерігається перехід від конкретно-образного до абстрактно-логічного типу мислення.

Здатність до засвоєння нових рухів і вправ у підлітків досягає свого апогею тобто дуже висока.

У пубертатному періоді зникає дитяча безтурботність, на зміну якої приходять сильне прагнення до самостійності, наслідування дорослих, але характерною є переоцінка своїх можливостей.

У період статевого дозрівання у психіці підлітка відбуваються значні зміни, що проявляється у підвищеній чуттєвості, дратливості, нестійкості настрою. Емоційна чутливість часто стає причиною невиправданої образливості, грубості або відлюдності.

Педагогам слід враховувати всі ці особливості підлітків і з розумінням ставитися до труднощів, що виникають у зв'язку із змінами в їх характері.

2.3. Старший шкільний вік (15-17 років).

У цьому віковому періоді поступово припиняється ріст тіла у довжину. У 15-16 років темпи приросту тіла у довжину зменшуються до 5-6 см, а у 16-

17 років приріст досягає лише 2-3 см. До 16 років у дівчат (а у юнаків - до 20 років) він припиняється.

Тільки у 15 років хлопці стають вищими за дівчат і випереджають їх за показниками обводу грудної клітини та м'язової сили. У 15 років у хлопців починається ріст тіла у ширину. У дівчат та у юнаків продовжують збільшуватись поперекові розміри тіла, ширина плечей, діаметр грудної клітини. Пропорції тіла наближаються до показників тіла добу до будови дорослих. Спостерігається інтенсивний ріст м'язової маси (складає біля 50 % ваги тіла) і внаслідок цього збільшення м'язової сили. Показники станової сили у 15-річних хлопців досягають 90-100 кг. В цей та у подальші вікові періоди рівень силових можливостей у юнаків значно вищий за дівчат. Закінчується формування рухової функції (досягає рівня розвитку її у дорослих). Удосконалюється регуляція всіх систем організму, значно підвищується фізична працездатність (майже не поступається рівню у дорослих).

До 16-17 років ЧСС знижується до 65-75 ударів у 1 хвилину. Внаслідок систематичних занять плаванням вона зменшується до 50-60 уд/хв, оскільки плавання зміцнює серцевий м'яз. У цьому віці стабілізуються показники кров'яного тиску, гемоглобіну у крові і міоглобіну у м'язовій тканині, ЖЄЛ. Абсолютні показники легеневої вентиляції (ЛВ), величини МПК та кисневого боргу (КБ) майже досягають рівня дорослих. Максимальні цифри МПК зареєстровані у дівчат 15-16 років, у юнаків 17-18 років, тобто функціональна готовність дихальної системи у дівчат настає на 2 роки раніше за юнаків. Однак збудливість нервової системи і реактивність процесів, що проходять в організмі, є досить високими (подібні за характером у підлітків). Іншими словами, функціональні можливості організму цього віку ще не відповідають повністю рівню розвитку дорослої людини, що необхідно враховувати при дозуванні навантаження з максимальними напруженнями.

У даному віковому періоді закінчується формування статевих відмінностей у тілобудові і фізичній підготовленості. У дівчат є меншою довжина тіла і ширина плечей, більшою ширина тазу, довжина тулубу та величина підшкірного жирового шару за юнаків. За показниками фізичної працездатності дівчата також відрізняються від юнаків. В них є меншою вага та обсяг серця, більш високий кров'яний тиск і частота пульсу. У дівчат, як правило, спостерігається грудний або змішаний тип дихання, меншою є величина ЖЄЛ і більшою частота дихання за юнаків. У дівчат більш високі показники гнучкості і нижчий рівень силової підготовленості. Все це створює у дівчат гірші функціональні передумови для виконання тривалої та інтенсивної фізичної роботи і відновлення після неї.

Разом з тим світові рекорди у плаванні, що були встановлені дівчатами, як правило, відповідають рівню МС для чоловіків, тобто рівень жіночих результатів є близьким до чоловічих як ні в одному виді спорту.

Це пояснюється специфікою тілобудови і фізичної підготовленості жіночого організму, а також вимогами виду спорту. Жінки у всіх вікових періодах мають кращі гідродинамічні якості порівняно з чоловіками:

1) кращу плавучість внаслідок більш легкого кістяка, менш розвинутих м'язів; 2) стійку рівновагу тіла внаслідок ближчого розташування центрів тяжіння і плавучості; 3) кращу обтічність внаслідок форми (відсутність різкої різниці між шириною плечей і тазу) поверхні тіла в результаті гладкого рельєфу м'язів, гладкої та еластичної шкіри. Жінки випереджають чоловіків за рівнем розвитку гнучкості, координації, точності і пластичності рухів, що впливає на якість засвоєння спортивної техніки. Величина тягових зусиль під час гребка у плаванні досягає 12-25 кг, а статичні напруження для підтримки робочої пози плавця є незначними, що є досить посильним навантаженням для жінок, про що свідчить їх високі спортивні досягнення.

Внаслідок закінчення пубертатного періоду характер старшого школяра стає більш рівним, поведінка стійкою. Закінчення школи і вибір життєвої професії сприяє формуванню нових інтересів.

Природно, що у короткій характеристиці окремих вікових періодів неможливо врахувати особливості росту і розвитку кожної дитини, тим більше ідо паспортний вік не завжди відповідає біологічному. Комплексом явищ акселерації в цілому, різними темпами фізичного розвитку хлопців і дівчат, відмінностями між біологічним і паспортним віком диктується необхідність сполучення групових форм роботи з індивідуальним підходом до кожної дитини.

Ефективний педагогічний процес обумовлюється відповідністю форм і методів роботи, дозування і спрямованості вправ віковим особливостям учнів.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З ПЛАВАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

3.1. Особливості програмного матеріалу з плавання для загальноосвітньої школи.

У відповідності до програми в процесі роботи з плавання у школі вирішується наступні завдання:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартуванню організму.
2. Ознайомлення та оволодіння життєво необхідною навичкою плавання.
3. Вироблення стійких гігієнічних навичок.
4. Підвищення рівня розвитку фізичних якостей.
5. Ознайомлення учнів зі спеціальними знаннями у галузі спортивного плавання (за можливістю).
6. Виховання стійкого інтересу до систематичних занять плаванням.

Основна форма проведення занять - урок (45-90 хв). На превеликий жаль, існуюча програма передбачає катастрофічно мало (!!!) годин для проходження курсу плавання (14 годин протягом перших 4-х класів). При

цьому шість годин, що передбачені у 3-му і 4-му класах, надаються як обов'язкове повторення. Зрозуміло, що за 8-м уроків (8 годин), що відводяться для навчання плаванню, навчити плавати дітей хоча б одним спортивним способом практично неможливо, враховуючи індивідуальні особливості, різний рівень плавальної та фізичної підготовки, психологічні фактори.

Слід підкреслити, правда, що програма цього і не вимагає.

Отже, розглянемо детальніше програму з плавання за роками навчання. (Аналіз програми - див. Додаток 1).

Для порівняння, програма, що існувала протягом 1981-1990 років передбачала 26 уроків з плавання (суто плавання) у 4-му класі та щорічні заняття плаванням в обсязі 14 годин протягом 5-10-го класів.

26-ть обов'язкових (!!!) уроків з плавання у 4-му класі передбачали проведення як теоретичних, так і практичних занять, що є відсутнім у новій програмі. Дані заняття забезпечували готовність учнів до складання нормативів, а також, знання обов'язкових правил поведінки на воді.

Навчальний матеріал для 4-го класу умовно поділявся на II етапи: 10 уроків для тих, хто не вміє плавати і 15 уроків для тих, хто вміє плавати. На перших 10 уроках основна увага приділялась засвоєнню водного середовища, ознайомленню з основами техніки плавання кролем на грудях і на спині. На подальших 15 уроках продовжується засвоєння техніки плавання, збільшення відстаней, що можуть пропливатись.

Розглянемо і проаналізуємо лише залікові вимоги минулої шкільної програми з плавання.

4-й клас

- 1) комплекс загальнорозвиваючих і спеціальних фізичних вправ;
- 2) ковзання на грудях і на спині; ковзання з роботою ніг;
- 3) плавання кролем на грудях і на спині:
 - *- 50 м ~ з довільним узгодженням з повною координацією рухів;
 - *- проплисти 25-50 м кролем на спині спокійно з повною координацією рухів.

5-й клас

- 1) проплисти дистанцію 25 м брасом;
- 2) засвоїти виконання поворотів при плаванні кролем на грудях і на спині;

6-й клас

- 1) виконати нормативи комплексу ГТО з плавання для вікової групи 12-13 років:

Приблизний час наступний:

Дистанція	Хлопці	Дівчата
-----------	--------	---------

50 м на спині	1.24.0	1.28.0
50 м кроль	1.20.0	1.24.0

2) проплисти 100 м довільним спортивним способом у повній координації.

7-й клас

- 1) .уміти транспортувати "потерпілого" на відстань 15 м;
- 2) скласти і вивчити індивідуальний комплекс гімнастики плавця;
- 3) знати основні правила змагань з плавання;
- 4) проплисти довільним спортивним способом 150 м;
- 5) проплисти дистанцію любим спортивним способом у повній

координації з врахуванням часу:

Дистанція	Хлопці	Дівчата
50 м на спині	1.16.0	1.20.0
50 м кроль	1.12.0	1.16.0
50 м брас	1.25.0	1.29.0

І так далі...

Дистанція	Юнаки	Дівчата
100 м на спині	2.10.0	2.20.0
100 м кроль	2.04.0	2.12.0
100 м брас	2.16.0	2.18.0
100 м дельфін	2.10.0	2.20.0

10-й- клас

- 1) уміти провести розминку перед заняттям у воді;
- 2) виконати нормативи ГТО з плавання для вікової групи 16-17 років;
 - проплити 400 м у довільному темпі любим спортивним способом плавання;
 - проплисти дистанцію з врахуванням часу:

3.2. Особливості організації та методики проведення занять з плавання у школі.

При проведенні занять у природних водоймах слід перевірити, чи відповідає дана водойма санітарно-гігієнічним вимогам. Заняття проводяться, як правило, весною або осінню, або на початку і у кінці літа.

Місце проведення занять повинно бути відповідно облаштованим, мати необхідне обладнання та інвентар (рятівні, навчальні і підтримуючі засоби і та інші).

Навчальний інвентар:

- плавальні дошки;
- надувні гумові кола;
- м'ячі різних розмірів;
- жердини (легкі до 2м);

Рятівний інвентар:

- рятівні кола або шари;
- багри;
- шлюпка для патрулювання під час занять.

Заняття з плавання у природних водоймах слід проводити при температурі води не нижче 18°C. При більш низьких температурах слід скоротити проведення уроку у воді.

Тривалість перебування у воді на першому занятті:

- для дітей молодшого віку - до 5 хвилин;
- для старших дітей - до 10 хвилин;

Самий надійний показник максимального часу перебування у воді зовнішній вигляд учня. При виникненні "гусячої" шкіри, посинінні, ознобу заняття слід закінчити.

Після виходу із води слід добре розтерти тіло рушником, насухо протерти вуха (не протерті вуха можуть стати причиною запалення зовнішнього слухового проходу) і вдягнутися.

Па заняттях у відкритій водоймі повинні бути присутніми помічниками вчителя та рятівники (учні старших класів, які добре плавають).

Якщо безпосередньо у школі розташовується плавальний басейн, це дозволяє цілорічне проводити заняття з плавання. Тоді під час занять дотримуються всі інструктивні вимоги, у відповідності до яких працюють подібні спортивні споруди.

У наших кліматичних умовах краще планувати (особливо у зимовий та осінній час) 2 заняття з плавання на тиждень. При такій кількості занять на тиждень відвідування та успішність школярів стає рівнішою.

У спортивних басейнах заняття з навчання плаванню проводять тренери та інструктори басейну. Вчитель фізичної культури у цьому випадку стає безпосереднім їх помічником, виконує різноманітні організаційні функції та бере участь у самому процесі навчання.

В організації навчання плаванню школярів провідна роль надається не тільки вчителю фізичної культури, а і цілому педагогічному складу школи. До початку занять організовуються батьківські збори у класах. Батькам пояснюється важливість навчання плаванню, як життєво необхідної навички і надаються рекомендації з підготовки необхідних речей (купальний костюм, шапочка, взуття для басейну, мило і та інші), здійснюється ознайомлення з внутрішніми правилами басейну, розкладом занять, порядком приходу у басейн.

До занять у басейні готується вся необхідна документація:

- список-заявка, завірена лікарем і директором школи (у будь-якому випадку до занять допускаються діти, які отримали дозвіл лікаря);
- попередній список дітей, які вміють і не вміють плавати;
- робочий журнал, конспекти занять;
- перепустка для входу в басейн (якщо спортивний).

Для того, щоб курс навчання проходив успішно, здійснюється попередня підготовка дітей до уроків плавання. За 1-1,5 місяця до занять складаються комплекси спеціальних вправ, які потім виконуються на уроках фізкультури і вдома під час ранкової гімнастики. У комплекси повинні включатися вправи для кроля на грудях і кроля на спині.

При проведенні уроків з плавання у шкільному басейні слід підготувати невеликий актив школярів, які добре вміють плавати. Помічники вчителя повинні добре знати навчальний матеріал, правильно виконувати і показувати вправи, виправляти помилки.

На заняттях з плавання учні повинні дотримуватись суворої дисципліни. Перед податком навчального процесу слід ознайомити з правилами поведінки у басейні, вимогами, яких вони повинні дотримуватись під час занять, особливо у воді.

Заняття з плавання вимагають від вчителя та учнів дотримання гігієнічних правил. Для профілактики захворювань та дотримання особистої гігієни дуже важливо здійснювати наступні гігієнічні заходи:

- 1) за 1-1,5 місяця до занять з плавання підвищити рівень загартування учнів (проведення уроків фізкультури при температурі, яка постійно знижується; регулярні, кожного дня, ванни для ніг перед сном з використанням води кімнатної температури);
- 2) збільшити тривалість та інтенсивність виконання комплексу загально розвиваючих і спеціальних фізичних вправ на суші;
- 3) слідкувати за тим, щоб учні під час уроку довго не залишались без рухів;
- 4) слідкувати, щоб після виходу із води учні насухо обтерлися, зробили декілька зігриваючих вправ і швидко вдяглися;
- 5) слідкувати, щоб перед початком занять у басейні і після них діти милися під душем без купального костюма з милом і мочалкою, а також зігрілися;
- 6) не дозволяти користуватись загальними купальними костюмами, рушниками і речами туалету.

Навчальні групи для навчання плаванню за шкільною програмою комплектуються за віком і ступінню підготовленості учнів. Хлопці і дівчата можуть навчатися плавати в одній групі. У групі однакової підготовленості повинно бути не більше 8-10 дітей. Таких груп повинно бути не більше трьох:

- групи слабо підготовлених дітей, яку веде один із помічників вчителя;

- основна група, яку веде сам вчитель;
- група дітей, які добре плавають, яку веде інший помічник вчителя.

До початку заняття і після закінчення слід провести іменну перекличку. Під час проведення заняття вчитель повинен постійно контролювати кількість учнів, не дозволяти без дозволу заходити і виходити із води.

За можливістю, слід запрошувати на чергування лікаря під час проведення занять.

Правила поведінки на воді:

1) Займатися плаванням можна лише з дозволу лікаря. При заняттях з плавання слід систематично проходити медичний огляд.

2) Плавання і купання дозволяється тільки у місцях, спеціально відведених для цього: у басейнах, навчальних пляжах, водних станціях та інших місцях, що відповідають правилам гігієни і безпеки,

3) Займатися плаванням можна тільки у чистій воді при температурі не нижче + 15°C. Тривалість заняття у воді повинна поступово збільшуватись з 5 до 25 хвилин.

4) Ті, хто не вмє плавати, повинні купатися у спеціальних місцях глибиною не більше 0,6-0,9 м та обов'язково під наглядом плавців. Всі вправи у воді, а також перші спроби плисти повинні виконуватись у сторону берега.

5) Входити у воду і виходити з неї можна тільки з дозволу тренера, вчителя.

6) До вивчення стрибків у воду і пірнання слід приступати тільки з дітьми, які добре вмють плавати.

7) При екстремальних випадках на воді слід зберігати витримку, діяти швидко, але не метушитись.

Учням, що купаються або займаються плаванням, забороняється:

- запливати за огорож жувальні знаки і купатися у заборонених місцях, наприклад, біля переправ, мостів, причалів;
- підпливати близько до човнів, барк, пароплавів;
- плавати на середині водойми, перепливати річки;
- пустувати і піднімати неправдиву тривогу;
- стрибати у воду з непристосованих для цього споруд і пірнати у місцях з невідомими глибиною і станом дна;
- вилазити на попереду вальні знаки: буйки, бакени та ін.;
- забруднювати воду і берег;
- далеко запливати за допомогою наступних підтримуючих засобів, як дошки, камери, надувні матраци та ін.;
- залишатися в басейні після закінчення заняття, а на пляжах і купальнях - після закінчення їх роботи.

Під час занять з плавання вчителю слід навчити дітей користуватися підтримуючими засобами: надувними колами, дошками, м'ячем, палками та ін. Слід роз'яснити їм, коли слід кликати на допомогу і суворо попереджувати неправдиві крики "тону!". Вчитель на заняттях з плавання

несе відповідальність за життя дітей і повинні надати їм улюбий час необхідну допомогу.

ДОДАТОК 1

ПРОГРАМА ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ З ПЛАВАННЯ /I-XI класи/

Елементи	Класи										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Програмного матеріалу											
Плавання	2	6	4*	2*							

Примітка: елементи, що включені до розділу обов'язкового повторення і потребують закріплення, позначені зірочкою (*).

1-й КЛАС (Плавання)

Імітація рухів плавня; рухи руками і ногами; підготовчі плавальні вправи на суші. Правила і дії, що забезпечують безпеку на воді.

2-й КЛАС

Вправи для дихання та вміння бачити у воді: опускання обличчя у воду та відкривання очей; видих у воду з утворенням "фонтанчика". Спеціальні плавальні вправи: рухи ногами в положенні лежачи з утримуванням дощечки чи книжечки руками; поєднання рухів ногами та руками і дихання в положенні лежачи; поєднання рухів і дихання" лежачи на лавці.

Стрибки з місця вгору витягнувшись, руки вгору; відкривання очей у воді (тазик чи рукомийник) з одночасним видихом; стрибок "жабкою" на гімнастичному маті з положення напівприсяду в положення опори на колінах та руках; поєднання рухів у воді з метою утримання на плаву.

Ознайомлення з технікою одного з видів спортивного плавання.

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Знати і вміти виконувати підготовчі вправи з плавання:

а/ рухи ногами в положенні лежачи з утримуванням книжечки чи дощечки;

б/ поєднання рухів ногами та руками і дихання в положенні лежачи;

в/ поєднання рухів і дихання лежачи на лавці:

1. "5" - три

2. "4" - дві
3. "3" – одна

3-й КЛАС

ПОВТОРЕННЯ. ПЛАВАННЯ.

Поєднання рухів руками, ногами і дихання, лежачи на лавці; відкривання очей та видих у воді; поєднання рухів у воді з метою утримання на плаву; техніка одного з видів спортивного плавання на суші та у воді; проплисти 25 м без урахування часу.

4-й КЛАС

ПОВТОРЕННЯ. ПЛАВАННЯ.

Вивчені підготовчі вправи на суші та у воді; утримування на воді за допомогою і плавання на 25 м.

Рекомендована література

Основна:

1. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Просвещение, 1974.
2. Булгакова Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 77 с.
3. Васильев В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 270 с.
4. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти. Экоперспектива, 1998. – 352 с.
5. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2011. – 502 с.
6. Йосипчук В. В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів / В. В. Йосипчук. – Львів, 2004. – 145 с.
7. Мухин В. Н. Плавание – здоровье детей / В. Н. Мухин, Ю. И. Радыгин. – Киев : Здоров'я, 1988. – 62 с.
8. Никитский Б. Н. Плавание : учеб. для студ. ф-тов физ. воспитания пед. ин-тов. – Москва : Просвещение, 1981. – 304 с.

Допоміжна:

9. Ефективність засобів при початковому навчанні плаванню дітей шкільного віку / Микола Чаплінський, Олег Сидорко, Мар'ян Островський, Олександр Лисих // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 2. – С. 17 – 20.

10. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів I–II рівнів вищої освіти / Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 200 с.
11. Сидорко О. Оздоровче плавання як засіб профілактики порушень постави дітей середнього шкільного віку / Сидорко Олег, Кіндзера Анна, Островська Наталя // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 88 – 92.
12. Фирсов З. П. Оздоровительное плавание для всех / З. П. Фирсов // Плавание. – Москва : Физкультура и спорт, 1984.
13. Chaplinskij N. Biomechanical analysis of starting techniques in swimming / Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.

Інформаційні ресурси інтернет:

14. Чернов В. М. Основи техніки плавання : [навч. посіб.] [Електронний рбесурс] / Чернов В. М. – Львів : [б. в.], 1997. – 183 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6638>