

Наше дослідження підтвердило думку, що формувальне оцінювання допомагає навчатися та зрозуміти тонкощі та основні закономірності процесу навчання фізичній культурі. Активне застосування педагогами сучасних методик формувального оцінювання є одним із ключових чинників якісної освіти.

Перспективи подальших досліджень полягає у пошуку інструментів та розробка зразків для ефективного формувального оцінювання результатів навчання учнів на уроках фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Моїсеєв С.О. Формувальне оцінювання учнів на уроках фізичної культури. Теоретико-методологічні основи розвитку освіти та управлінської діяльності: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Херсон, 12-13 вересня) / за ред. Кузьменка В.В., Слюсаренко Н.В.: у II ч. Ч. II. Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. С. 135-142.
2. Ярмошук О., Василюк В. Диверсифікація навчальних технологій в професійній підготовці учителя фізичної культури // Теорія та методика фізичного виховання. 2018. Т. 18. №. 2. С. 69-77. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2018.2.03>.
3. Ярмошук О., Василюк В., Григорович О. Формувальне оцінювання результатів навчання учнів на уроках фізичної культури в новій українській школі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (6(166), 2023. 192-197. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).41](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).41)
4. Chng L. S., Lund J. Assessment for Learning in Physical Education: The What, Why and How. *Journal of Physical Education, Recreation Dance*, 89, 2018. 29-34.
5. Crum B. How to pave the road to a better future for physical education. *Journal of Physical Education Health-Social Perspective*, 2, 2013. 53-64.
6. Havnes A., Smith K., Dysthe O., Ludvigsen K. Formative assessment and feedback: Making learning visible. *Studies in educational evaluation*, 38, 2012. 21-27.
7. Lorente-Catalán E., Kirk D. Student teachers' understanding and application of assessment for learning during a physical education teacher education course. *European Physical Education Review*, 22, 2016. 65-81.
8. Lund J.L. Veal M.L. *Assessment-Driven Instruction in Physical Education: A Standards-Based Approach to Promoting and Documenting Learning*. Champaign IL: Human Kinetics; 2013.

Ясенюк Владислав, Павленко Інна

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОГО СПОРТИВНОГО ВИШКОЛУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті описано послідовність навчання техніки спортивного плавання у групах початкового спортивного вишколу за наступними етапами: 1-й етап – початкове розучування рухової дії; 2-й етап – поглиблене розучування; 3-й етап – закріплення і вдосконалення рухової дії. Визначено засоби фізичної підготовки плавця на суші та у воді.

Ключові слова: група початкового спортивного вишколу, засоби навчання плаванню, методи навчання плаванню.

Abstract. The article describes the sequence of teaching the technique of sports swimming in groups of primary sports education according to the following stages: 1st stage - initial learning of motor action; 2nd stage - in-depth study; 3rd stage - consolidation and improvement of motor action. Means of physical training of a swimmer on land and in water are determined.

Key words: group of elementary sports school, means of teaching swimming, methods of teaching swimming.

Постановка проблеми. Плавання – один і найбільш популярних і масових видів спорту. В умовах жорсткої конкуренції на міжнародній змагальній арені, підготовка

спортивного резерву з плавання – головне завдання фахівців даної галузі. Раціональне вирішення зазначеного завдання можливе за умови оптимізації навчально-тренувального процесу у групах початкового спортивного вишколу. Саме на даному етапі підготовки формуються у дітей основи раціональної техніки плавання, що створюють міцну базу майбутнього технічної майстерності. Тому, не випадковий інтерес дослідників до проблем спеціальної підготовки.

Узагальнений аналіз даних спеціальної літератури показав підвищений інтерес науковців до проблеми фізичної підготовки у плаванні, пошуку найбільш ефективних засобів удосконалення спеціальної фізичної підготовки у групах початкового спортивного вишколу, що свідчить про доцільність проведення досліджень у даному напрямку.

Аналіз останніх досліджень. Розробці та обґрунтуванню різних методик проведення занять із плавання для дітей молодшого шкільного віку присвячені праці В. Йосипчук, О. Озерової, Н. Сімак, та ін.

Питаннями фізичної підготовки на початковому етапі навчання плаванню займалися А. Семенов, Б. Безкопильний, Т. Яворська та ін.

Проблему спеціальної фізичної підготовки у плаванні досліджували О. Ганчар, І. Грузевич, М. Ячнюк та ін.

Узагальнений аналіз даних спеціальної літератури показав підвищений інтерес науковців до проблеми фізичної підготовки у плаванні, пошуку найбільш ефективних засобів удосконалення спеціальної фізичної підготовки у групах початкового спортивного вишколу, що свідчить про доцільність проведення досліджень у даному напрямку.

Мета дослідження: описати засоби та методи навчання плаванню у групах початкового спортивного вишколу.

Результати дослідження. Існує велика кількість різноманітних методик із навчання плаванню де розкривається досвід ефективного навчання плаванню з використанням різних методичних підходів, заснованих на індивідуальних особливостях освоєння плавальних рухів дітьми молодшого шкільного віку.

До різних методів навчання спортивному плаванню у групах початкового спортивного вишколу відносяться такі засоби і прийоми, використовуючи які можна досягти швидкого і якісного вирішення поставлених завдань – освоєння навички плавання.

Техніка видів спортивного плавання вивчається окремо за елементами у послідовності:

1. Рух ногами, як у кролика на грудях із затримкою дихання;
2. Рух ногами з диханням, тобто голова опущена у воду, руки витягнуті вперед, при цьому руки можуть бути витягнуті вперед або одна рука притиснута до стегна і навпаки;
3. Рух ногами у кролі на грудях із затримкою дихання і виконанням гребкового руху однією, а потім двома руками.
4. Те ж, але з виконанням дихання під ліву і праву руку;
5. Рух ногами і руками з диханням у кролі на грудях, тобто у повній координації. Паралельно засвоюється у такій же послідовності і спосіб плавання кроль на спині [4, с. 42].

Початкове навчання у воді слід починати розучувати вправи спочатку з нерухою опорою, потім із рухою і без опори.

Послідовність навчання наступна:

- дихання;
- ковзання по воді;
- рухи руками;
- кроль на грудях;
- кроль на спині;
- дельфін;
- брас.

Кожній стадії навички відповідає певний етап навчання:

- 1-й етап – початкове розучування рухової дії;
- 2-й етап – поглиблене розучування;
- 3-й етап – закріплення і вдосконалення рухової дії.

На першому етапі (початкове розучування руху) ставляться завдання з ознайомлення дитини з новими руховими діями; створення у неї цілісного уявлення про рух, виконання його. Здійсненню цих завдань сприяє вплив на основні аналізаторні системи: зорову, слухову, рухову; активізація свідомості дитини, створення у нього уявлення про цілісний руховий акт [3, с. 137].

Виходячи з поставлених завдань, педагог користується методикою початкового розучування, яка включає:

- показ педагогом зразка руху;
- детальний показ виконання руху, який супроводжується словесним коментарем;
- виконання руху самою дитиною.

Показ зразка рухової дії дитині здійснюється тренером чітко, бездоганно правильно, у належному темпі. Такий показ зацікавлює дитину, викликає у нього позитивні емоції, формує уявлення про динаміку руху, викликає бажання виконати його.

Успіх початкового етапу розучування залежить від емоційно-позитивного ставлення дитини до руху, що викликається завдяки заохоченню, яким тренер супроводжує його виконання [5].

На другому етапі (поглиблене розучування рухів) уточнюється правильність виконання дитиною деталей техніки вправи що розучується, виправляються помилки. Знаючи механізм утворення умовних рефлексів, тренер відновлює у свідомості і у м'язовому відчутті дитини послідовність елементів руху і конкретність відчуттів від виконання рухової дії.

На третьому етапі (закріплення і вдосконалення рухової дії) при повторенні рухів поступово розвивається диференційоване гальмування. Всі зайві рухи загальмовуються, зникають, відповідні показу руху – закріплюються словом тренера [4, с. 67].

При навчанні плаванню використовують три основні методи: вправи, словесного викладу і наочного навчання. При навчанні плаванню доводиться багаторазово виконувати кожен вправу, на початку розучуючи окремі елементи, потім поєднуючи їх у більш цілісні рухи і, нарешті, у спосіб плавання.

При навчанні плаванню широко використовується «позитивне» перенесення рухових навичок, яке відбувається у тих випадках, коли у структурі досліджуваних рухів, у їх головній фазі, є велика схожість. Саме тому, у процесі початкового навчання плаванню застосовується велика кількість підготовчих і підвідних вправ, які за структурою руху максимально наближаються до навички плавання [1].

Необхідність виконання цих вправ визначається специфікою навчання плаванню:

- виконання вправ у незвичному середовищі і горизонтальному положенні тіла;
- ускладнені умови спілкування тренера і групи у порівнянні з іншими видами спорту;
- освоєння циклічних рухів із великою амплітудою.

Показ навчальних варіантів техніки плавання можна проводити з розчленуванням руху на частини, уповільненим виконанням, виділенням головних фаз руху (наприклад, гребка), виконанням вправи з фіксацією основних моментів (наприклад, із зупинкою в основних фазах гребка).

Застосування навчальних варіантів показу є ефективним у практиці підготовки у групах початкового спортивного вишколу. Однак, виконання техніки плавання по частинах не може замінити самого плавання. Тому, після освоєння техніки плавання у навчальному варіанті її необхідно вдосконалювати не тільки у розчленованому, але, обов'язково, і у

цілісному вигляді. Кожна вправа, елемент техніки плавання і, особливо техніку певного спортивного способу, слід спочатку демонструвати, звертаючи увагу дітей на найбільш істотні деталі. Вже розучені вправи потрібно також показувати по кілька разів на занятті, особливо, якщо їх виконання не досягло необхідного рівня. Також ефективним засобом є показ самих юних плавців – «чемпіонів» по ковзанню, видихам у воду і за іншими вправами [2].

Організаційно таку демонстрацію найкраще проводити у підготовчій частині заняття, коли діти дивляться з бортика, а тренер може дати супутні пояснення. Таку демонстрацію перед заняттям потрібно поєднувати з показом під час самого заняття. Особливі умови, які є у басейні змушують тренера, користуватися жестами і умовними сигналами, значно швидше налагоджувати зв'язок із групою, виправляти помилки, пояснювати завдання. Про більшість жестів, що мають значення, команд, потрібно попередньо домовитися з дітьми на суші.

Обов'язковою вимогою навчально-тренувального процесу у групах початкового спортивного вишколу є широке застосування заняттях ігрового методу.

Граючи у гру, необхідно дотримуватися наступних методичних вимог:

- у кожній грі ставиться завдання навчити необхідним елементам техніки плавання і розвитку певних фізичних здібностей учня;
- гра повинна бути посилюююю, відповідати рівню підготовленості учнів, надавати позитивний емоційний вплив;
- гра повинна сприяти активності та ініціативи учасників;
- тренер зобов'язаний контролювати ступінь емоційності учнів і вчасно зупиняти гру, керувати і направляти її.

Ігровий метод слід включити не тільки у заключну, але і в основну частину заняття, а вільне плавання проводити організовано.

Ігровий метод забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей і вдосконалення рухових умінь і навичок, сприяє прояву ініціативи, творчих здібностей, а властивий цьому методу чинник задоволення і емоційності, сприяє формуванню стійкого інтересу до занять.

Засоби спеціальної фізичної підготовки плавця на суші умовно прийнято ділити на дві групи:

- 1) вправи для розвитку сили, гнучкості і швидкості спортсмена з урахуванням техніки основного способу плавання та довжини дистанції змагання;
- 2) вправи для підвищення спеціальної витривалості, що формують уміння мобілізувати всі сили при виконанні максимально інтенсивного навантаження на протязі часу, необхідного для пропливання основної дистанції.

Перша група вправ сприяє специфічному розвитку фізичних вправ плавця. Так, плавець який плаває кролем, повинен наполегливо удосконалювати мускулатуру плечового пояса і рук, розвивати рухливість у плечових суглобах і суглобах ніг [1].

По іншому виглядає підготовка спортсмена, який плаває брасом. Йому однаково необхідно добре розвивати мускулатуру плечового пояса, рук і ніг.

Для розвитку сили м'язів, які несуть головне навантаження у плаванні, виконуються вправи з гантелями, гумовими і блочними амортизаторами, а також на різних пристосуваннях, рухи на яких за формою, характером і темпу схожі на рухи в основному способі плавання [3, с. 169].

Для удосконалення техніки основного способу плавання велике значення має високий рівень розвитку спеціальної гнучкості спортсмена. Дана якість виховується лише під час систематичного виконання відповідних вправ ранкової гімнастики і розминки у підготовчій частині тренування.

Вправи другої групи необхідно планувати окремо для плавців на короткі, середні і довгі дистанції, тому що тривалість та інтенсивність фізичного навантаження залежить від спеціалізації плавця.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Усі методи, що застосовуються у групі початкового спортивного вишколу, знаходяться у тісному взаємозв'язку. Необхідність застосування тих чи інших методів визначається конкретними метою та завданнями заняття, віком юних плавців і їх підготовленістю. Основною умовою спортивної підготовки у групі початкового спортивного вишколу є здійснення різнобічної строго-спеціалізованої підготовки (робота над такими фізичними якостями як: сила, швидкість, витривалість).

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні психологічних чинників, які впливають на формування мотивації до занять плаванням у групах початкового спортивного вишколу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрій Семенов. Загальні положення методики прискороного навчання плавання дітей молодшого шкільного віку *Молодь і ринок No5 (203)*, 2022. С. 74–79.
2. Назаркевич Л. І. Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей молодшого шкільного віку: дис. канд.: 24.00.02 / Назаркевич Л. І. Львів, 2018. 257 с.
3. Ячнюк М.Ю., Ячнюк І.О, Ячнюк Ю.Б. Плавання з методикою викладання : навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
4. Савчук С. А., Ковальчук В. Я., Бакіко І. В. Плавання і методика навчання. Луцьк : Луцький національний технічний університет, 2015. 93 с.
5. Сімак, Н. Д., Одинець, Т. Є. Інноваційні підходи навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки. *Наукові часописи Університету Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 023. С 82–85.
6. Яворська Т. Є., Сидоренко А. В., Крук, А. З. Кафтанова, Т. Є. *Фізичний розвиток плавців на початковому етапі спортивної підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2018 р. № 4. 187–190 с.