

спланованому освітньому процесу, де здоров'язбережувальні технології мають першочергове значення.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Перспективним напрямом подальших наукових пошуків вбачаємо вивчення закордонного досвіду застосування здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі початкової ланки освіти.

Ключові слова: *молодші школярі, освітній процес, здоров'язбережувальні технології, педагогічні умови.*

УДК 797.2.012.6-053.5

Олександр Міхеєнко

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
ORCID ID 0000-0001-5209-0755

Діана Бермудес

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
ORCID ID 0000-0001-8020-4721

Анна Руденко

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
ORCID ID 0000-0001-5428-6305
DOI 10.24139/2312-5993/2024.01-02/147-157

РОЛЬ ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ ДЛЯ ОСВОЄННЯ З ВОДОЮ У ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті висвітлюються організаційно-методичні особливості навчання плавання дітей 9-12 років. Акцентується увага на важливості застосування вправ для освоєння з водою у процесі початкового навчання. Розкрито оздоровчий вплив плавання на організм людини, зокрема, дитячий. Вказано на головні помилки, яких припускаються батьки під час самостійного навчання плаванню дітей в умовах природного водоймища. Обґрунтовано роль та значення підготовчих вправ для освоєння водою. Розроблено методичні рекомендації для батьків щодо застосування спеціальних вправ для початкового навчання дітей плавання в домашніх умовах та в умовах природного водоймища.

Ключові слова: *плавання, здоров'я, вода, вправи для освоєння з водою.*

Постановка проблеми. Відомо, що плавання є одним із найпотужніших засобів оздоровлення, загартування, фізичного розвитку, особливо дитячого організму. Завдяки своїм унікальним фізичним, термічним, хімічним, механічним властивостям водне середовище створює найбільш безпечні і сприятливі умови для виконання різних рухів і фізичних вправ. Завдяки підйомній силі води вага тіла людини зменшується майже в 10 разів, відповідно знижується гравітаційне навантаження на суглоби, хребет, м'язово-зв'язковий апарат, а отже, ризик отримання травми під час виконання різних локомоцій у воді практично відсутній. Окрім того, фахівці

стверджують, що плавання і вправи у воді дають змогу навантажити такі групи м'язів і зв'язок тіла, які складно задіяти під час занять на суші, навіть у спеціально обладнаному гімнастичному залі. Для цього не потрібні ані спеціальні тренажери, ані складні вправи. Фактично вода, завдяки своєму опору, підйомній силі, здатна виконувати роль універсального тренажеру, який дає можливість рівномірно навантажити майже всі групи м'язів без перевантаження опорно-рухового апарату, а також сприяє розвитку, зміцненню й оздоровленню серцево-судинної, нервової, дихальної систем, має потужний коригуючий вплив (Ворона, Заяц, 2023; Міхеєнко, 2001).

Хребетний стовп в умовах невагомості відпочиває від звичайного гравітаційного навантаження, а горизонтальне положення тулуба, в якому перебуває плавець, симетричність рухів та переважна робота м'язів поясу верхніх кінцівок створюють найкращі умови для розтягнення хребта, усунення підвивихів хребців, сприяють росту тіла в довжину. Не даремно лікарі призначають, насамперед, плавання дітям, які мають порушення постави. Фахівці саме плаванню віддають першість у питанні ефективності впливу різних видів фізкультурно-спортивної діяльності на поставу й можливостей щодо її корекції. Діти й підлітки, які систематично займаються плаванням, як правило, мають гарну поставу, а збільшення об'єму серцевого м'язу і легень є свідчить про високий рівень життєздатності й резервів організму. Позитивно впливаючи на загальний функціональний потенціал, плавальна підготовка сприятливо позначається на результативності тренувань в інших видах спорту. Особливо це стосується тих видів спорту, які висувають високі вимоги до діяльності серцево-судинної і дихальної систем, таких як бокс, боротьба, лижний спорт, легка атлетика (біг, ходьба), велоспорт, гребля на байдарці тощо.

Потужний цілющий вплив здійснює плавання на систему дихання. Незвичайні умови, в яких відбувається дихання плавця, змушують його долати значний гідростатичний тиск, який діє на грудну клітку та опір води під час видиху. Вказані чинники тренують дихальні м'язи, сприяють збільшенню життєвого об'єму легень, засвоєнню кисню, оздоровлюють легеневу тканину, покращують обмін речовин, вдосконалюють дихальний ритм. Активний, глибокий, швидкий вдих і потужний видих у воду вимагають відмінної роботи дихальних м'язів та рухливості грудної клітки. Плавець фактично практикує йогівське дихання. Індійські йоги вважають, що плавання відіграє важливу роль у виробленні правильного

дихання: «На думку йогів плавання – найдосконаліший вид спорту, який вимагає найоптимальнішої техніки дихання. Плаваючи, кожен мимоволі контролює дихання і затримує повітря в легенях. Люди, які плавають щодня, за два місяці досягають майже таких самих наслідків, що й при тривалих заняттях дихальними вправами йогів» (Миланов, Борисова, 1971, с. 54).

Вказані чинники, а також висока прикладна цінність плавання як життєво необхідної навички, позитивні емоції, які супроводжують купання і плавання викликають бажання у багатьох практикувати цей різновид рухової активності, спонукають дітей і дорослих до оволодіння плавальними навичками. Водночас існують певні методичні особливості навчального процесу, які суттєво впливають на його ефективність і успішність. Перші труднощі зумовлені специфічними властивостями води, яка здатна легко потрапляти в рот, ніс, вуха і викликати неприємні відчуття. Йдеться, насамперед, про дітей, які бояться занурювати обличчя у воду. На початковому етапі навчання це питання набуває першочергової ваги, значення якого значна кількість батьків, на жаль, часто недооцінює, вважаючи, що можна навчити дитину повноцінно плавати, не навчивши занурювати обличчя у воду. Це серйозна помилка багатьох дорослих. Вони носять свою дитину на мілководді на руках, примовляючи: «Працюй ніжками, працюй ручками!» (очевидно, їх самих так навчали і вони вважають, що так правильно). У них немає розуміння того, що навчитися повноцінно плавати неможливо без опанування навички занурюватися під воду з головою. Важливо, щоб шкіра обличчя звикла до води так само, як шкіра рук, ніг та інших ділянок тіла, тобто не «боялася» води! У протилежному випадку, навіть якщо припустити, що дитина навчиться триматися на воді з піднятою над поверхнею головою (хоча це малоймовірно, враховуючи анатомічні особливості пропорцій тіла у дітей), найменші бризки, випадково потрапивши на обличчя, стануть причиною стресу, паніки з усіма наслідками, які тільки можна уявити. Таке «плавання» не є повноцінним! Батькам необхідно знати, що *основою навички плавання будь-яким способом є вміння ковзати в горизонтальному положенні із зануреним у воду обличчям. Опанування цієї навички є неможливим без уміння занурюватись у воду з головою (пірнати) на затримці дихання або з одночасним видихом у воду.* Окрім того, діти, які бояться пірнати, дуже невпевнено почуваються у воді. Отже, перші заняття повинні бути присвячені саме

вправам на освоєння з водою, роль і значення яких для повноцінного оволодіння плавальними навичками важко переоцінити.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні ролі підготовчих вправ для освоєння з водою та розробці методичних рекомендацій щодо їх застосування на початковому етапі навчання плавання дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу. Практика свідчить, що переважна більшість дітей молодшого шкільного віку, які систематично відвідують заняття протягом року здатні опанувати техніку спортивних способів плавання. У віці 8-12 років діти досить швидко оволодівають технікою спортивних способів плавання, а вже через 4-6 місяців регулярних занять їх результати стають очевидними. Саме такий віковий діапазон є найбільш сприятливим періодом для навчання дітей плавання. Звісно, можна і треба частіше залучати маленьких дітей до купання, перебування у воді, але більше з метою оздоровлення, аніж з метою навчання плавання, оскільки дітям до 6 років опанування плавальних рухів дається досить складно. Про це свідчать результати нашого педагогічного спостереження: серед дітей 5-6 років (підготовча група дитячого садочку) опановує плавальні рухи не більше 10% тих, хто регулярно відвідує заняття; у першому класі (6-7 років) цей показник збільшується до 30%, а по закінченню другого класу (8-9 років) спортивними способами пливе 80% дітей. Звідси висновок: сенситивним періодом для навчання дітей плавання є вік 8-10 років. Не даремно тренери дитячо-юнацьких спортивних шкіл залучають до занять зі спортивного плавання дітей 2-3 класів.

Ураховуючи психологічні особливості дітей, важливо, щоб навчання плавання відбувалося в атмосфері позитивних емоцій, тому пірнати, затримувати дихання під водою, відкривати очі у воді, виконувати видихи у воду краще переважно в ігровій формі (Назаркевич, Линець, 2017).

У процесі початкового навчання плавання значну допомогу дітям і тренеру можуть надати батьки. Йдеться про щоденні ранкові гігієнічні процедури і купання дитини у ванні, під час яких батьки можуть запропонувати дитині виконати нескладні ігрові вправи, як-от: звичайне вмивання обличчя, варіантом якого може бути вправа «Занурення у долоні». Деяким дітям буває складно занурювати

обличчя у великий об'єм води, навіть у ванну, а тим більше, басейн чи природне водоймище. У такому випадку можна запропонувати занурити обличчя у власні долоні, наповнені водою, або просто вмити обличчя. Інші варіанти вправи: «Вмиваємо щічку» (по-черзі занурюємо у воду кожну щічку); «Вмиваємо носик» (опустити носик у воду); «Помішати носиком водичку» (круговими рухами головою мішаємо носиком воду). Під час купання у ванні цікавою для дітей є гра «Скринька». Уявляємо, що обличчя – це кришечка «чарівної скриньки». Якщо обличчя (голова) піднята над водою – «скринька» відчинена, обличчя занурюється у воду – «скринька» зачиняється. За командою дорослого «клац» – скриньку зачиняємо, наступна команда «клац» – скринька відчиняється. Спочатку команди повинні надходити швидко, майже одна за одною, щоб обличчя знаходилося під водою мінімум часу і дитина не відчувала дискомфорту, а вже в міру тренуваності і звикання до води часовий інтервал можна збільшити до кількох секунд. З метою навчання затриманню дихання і видихам у воду ефективними є ігрові вправи: «Дуємо на водичку» (покропово занурюючи підборіддя у воду, дуємо на воду «як на гарячий чай», до моменту, поки губи не зануряться у воду); «Бульбашки» (занурюємо губи у воду і дуємо, створюючи бульбашки).

Вже з перших занять важливо формувати у дітей навичку не ковтати воду, яка потрапляє в порожнину рота, а випускати назовні. Звісно, вода постійно потрапляє у рот навіть у досвідчених плавців, але у них вказана навичка доведена до автоматизму. Для цього можна запропонувати вправу «Фонтан», яка має два варіанти, перший з яких і покликаний відпрацювати саме вказану навичку. Необхідно набрати в рот води і випустити назовні тоненьким струмінцем, імітуючи фонтан. Роль другого варіанту така сама, як і попередніх вправ, тобто привчати обличчя до контакту з водою. Набираємо в долоні води і ллємо собі на голову так, щоб вода стікала по обличчю, або бризкати водою собі в обличчя.

Після опанування вищевказаних вправ переходимо до вправ на занурення. Існує безліч ігрових вправ для оволодіння цією важливою навичкою. Наприклад, гра «Потяг рухається в тунель» (проходження дітей один за одним в обруч або пірнання під м'ячем). Зануренню з видихом у воду покликана навчити ігрова вправа «Насос» (діти стають у пари, тримаючи один одного за руки, виконують вдих і по-черзі присідають. Перебуваючи під водою, виконують видих). Якщо вода

достатньо чиста, можна відкривати очі. Навичку відкривання очей під водою формує гра «Математики» (діти по-черзі занурюються у воду і дивляться скільки пальців показує їх партнер). Як ускладнений варіант цієї вправи для більш підготовлених дітей, можна запропонувати пірнання з певної відстані назустріч один одному, а опинившись у полі зору партнера, показати пальці, виринути і сказати, хто скільки показував пальців.

Підготовчі плавальні вправи на початковому етапі навчання покликані не тільки вирішити завдання водобоязні чи дихання, але й закласти фундамент рухових умінь і навичок, які лежать в основі техніки плавання, допомогти з пересуванням, орієнтуванням в умовах нестійкого положення тіла, створення опори в рухомому водному середовищі. Різновидами таких вправ є прості переміщення у воді, занурення, спливання і лежання, дихальні вправи, ковзання, стрибки у воду, гребкові рухи.

Звичайні переміщення у воді сприяють адаптації до води, ознайомленню з її властивостями. З цією метою ефективними є ходьба та її різновиди: ходьба і/або біг спиною уперед, ходьба навпочіпки, ходьба з гребками руками по-черзі або обома одночасно. Важливо звертати увагу на кисті рук: пальці повинні бути притиснуті один до одного, долонь перпендикулярна поверхні води (рис. 1). Вправу бажано обіграти, сказавши дітям, що вони (діти) – це «човники», а долоні, це «весла», які не повинні мати дірочок.



Рис. 1. Ходьба за допомогою гребків руками

Серед вправ, які удосконалюють гребкові рухи рук, навантажують відповідні м'язи можна запропонувати: «Хвилі на морі» (діти виконують рухи руками вправо-вліво, створюючи хвилі); стрибки з відштовхуванням руками від опори (наприклад, від бортика, якщо заняття проводиться у басейні або від води); «Крокодил» (повзання на мілководді з опорою на руки, ноги виконують рухи як під час плавання кролем на грудях або кролем на спині) (рис. 2).

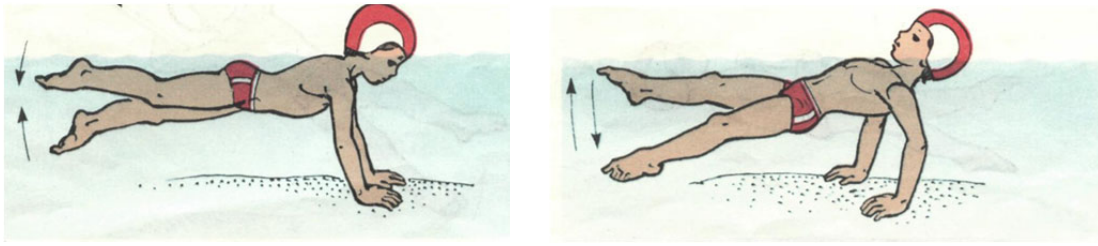


Рис. 2. Вправа «Крокодил»

Однією з найважливіших груп вправ для освоєння з водою є вправи на спливання і лежання на воді. Головними серед них «Поплавець», «Медуза», «Зірочка». Важливість цих вправ полягає у можливості відчувати підйомну силу води, її здатність тримати тіло людини на поверхні. «Поплавець» виконується після глибокого вдиху: необхідно присісти, обхопити гомілки руками, підборіддя притиснути до грудей (згрупуватися), зафіксувати таке положення до моменту, коли тіло підніметься вгору, і спина з'явиться на поверхні води (рис. 3). Групування виконується під водою без відштовхування від дна. Спочатку вправу бажано виконати на суші.

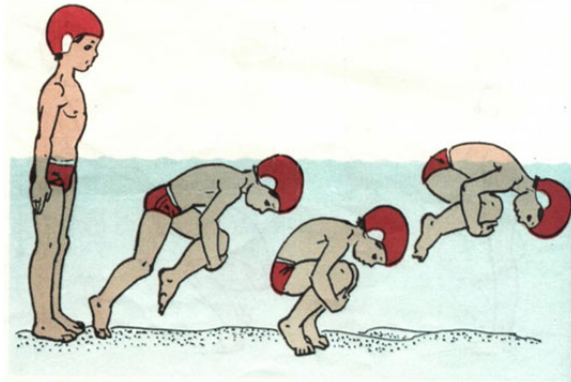


Рис. 3. Вправа «Поплавець»



Рис. 4. Вправи «Поплавець» і «Медуза»

«Медуза» виконується після «Поплавця». Необхідно розслабити м'язи рук і ніг, щоб вони вільно звисали, наче крила у медузи (рис. 4). Для виконання «Зірочки» необхідно виконати «Поплавець» або «Медузу», потім розвести руки і ноги в сторони, тіло випрямити, обличчя у воді (рис. 5).

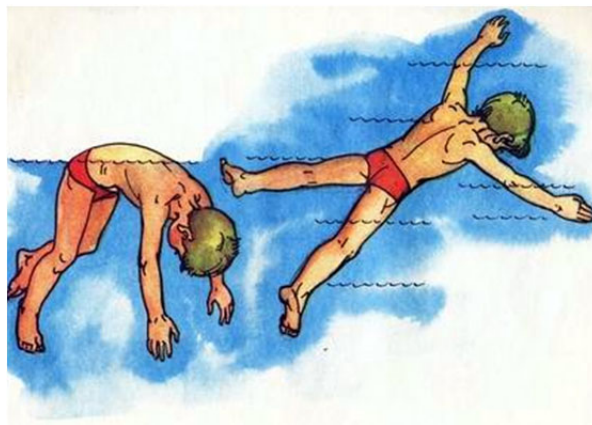


Рис. 5. Вправи «Медуза» і «Зірочка»

Якими б важливими не були вправи для освоєння з водою, але вони актуальні, здебільшого, на першому етапі початкового навчання плавання, і не повинні ставати на заваді в подальшому оволодінні технікою спортивних способів плавання. Тільки-но учні засвоїли попередні вправи, навчилися занурюватися у воду з головою, настає час для вивчення без перебільшення найважливішої вправи для навчання повноцінному плаванню – ковзання.

За умови опанування попередніх вправ ковзання виконується досить просто. Учень стає на глибині приблизно по пояс, руки прямі, витягнуті вгору. Виконавши вдих, нахилиється вперед, згинає ноги у колінах (трохи підсідає), занурює обличчя у воду, відштовхується ногами від дна чи бортика басейна і ковзає (тіло пряме, обличчя донизу) (рис. 6).

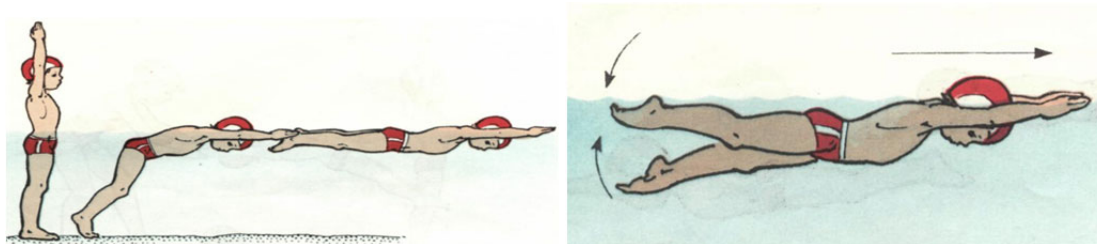


Рис. 6. Ковзання на грудях

Ковзання має багато різновидів, наприклад, ковзання на грудях без рухів ніг, ковзання з рухами ніг кролем; ковзання на спині (рис. 7); одна рука притиснута до тулуба, інша випрямлена вперед; руки притиснуті до тулуба, кисті рук підпрацьовують, допомагаючи тримати горизонтальне положення тулуба, руки випрямлені вперед, ковзання у ластах з рухами ніг і тулуба батерфляєм, потім так само, але без ласт, ковзання на поверхні води, ковзання під водою і т. ін. (рис. 8). На етапі початкового навчання різновиди ковзання можуть виконувати роль вправ для розминки.

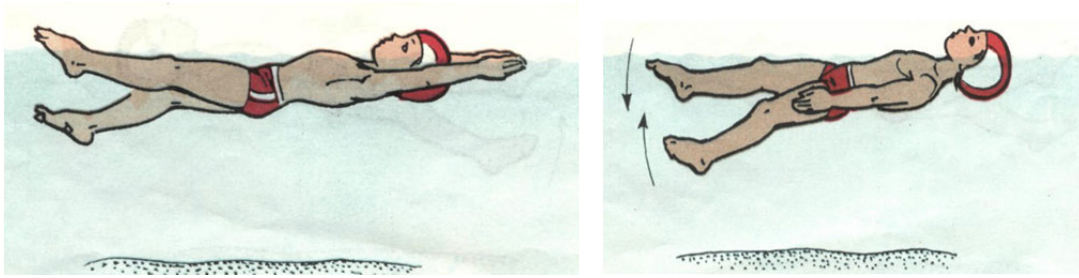


Рис. 7. Ковзання на спині

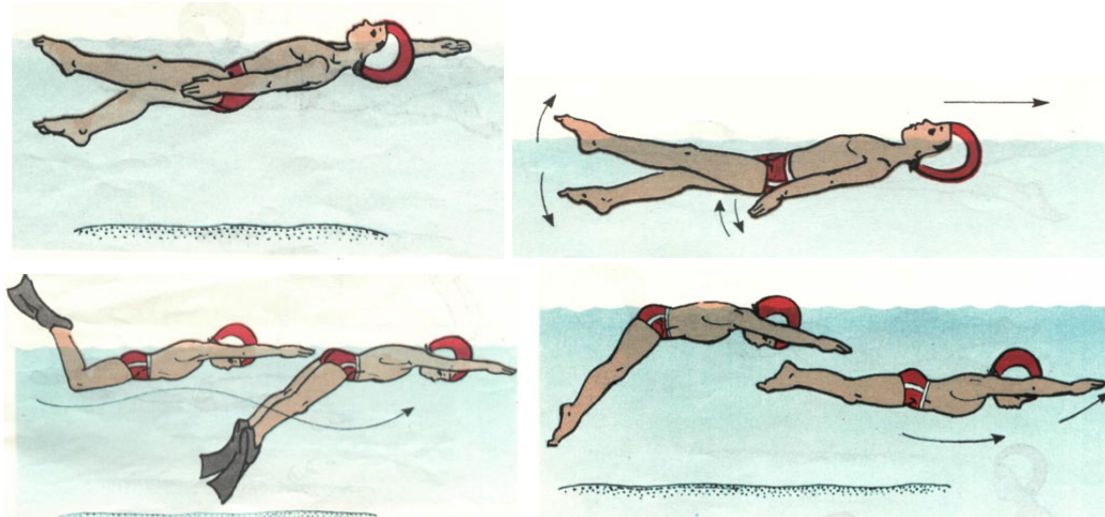


Рис. 8. Різновиди ковзання

Серед різновидів ковзання можна виокремити вправу «Гвинт» (рис. 9). Це ковзання, яке починається на грудях, а завершується поворотом на спину, або навпаки, – починаємо на спині, а завершуємо на грудях. Ця вправа ефективна для опанування навички правильного (горизонтального) положення тіла під час плавання кролем на спині. Її також можна включати у розминку особливо, якщо в основній частині заняття планується вивчення способу кроль на спині.

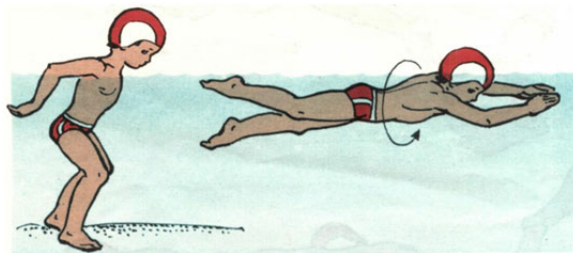


Рис. 9. Вправа «Гвинт»

Опанування вказаних вправ на освоєння з водою і виконання ковзання умовно символізує завершення першого і надважливого етапу процесу початкового навчання плавання. Після того, як дитина правильно виконала ковзання без перебільшення можна стверджувати, що вона вже пливе! Адже вона тримається на воді! Подальша робота тренера-викладача полягає в навчанні дітей

гребковим рухам рук і ніг, які забезпечують ефективне просування тіла у воді, навчання диханню під час плавання різними способами. Безперечно, це також надважливі завдання для повноцінного оволодіння плавальними навичками, але вже наступний, якісно інший етап тренерської роботи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Плавання суттєво вирізняється з поміж інших видів спорту і рухової активності своїми оздоровчими ефектами, пов'язаними із специфікою водного середовища і виконанням локомоцій в ньому. Вода виконує роль універсального тренажеру, який створює умови для гармонійного навантаження всіх груп м'язів, сприяє оздоровленню серцево-судинної, нервової, дихальної систем, здійснює коригуючий вплив. Широкий спектр оздоровчого впливу, а також прикладна цінність плавання спонукають багатьох до оволодіння плавальними навичками. Утім на початковому етапі навчання існують важливі методичні особливості опанування навички плавання, пов'язані з підготовчими вправами для освоєння з водою, незнання яких призводить до помилок. Підготовчі вправи дають можливість дітям ознайомитися з властивостями води, скоординувати в ній свої рухи, виконувати видих у воду і затримувати дихання під час занурення, правильно виконувати ковзання, почуватися більш впевнено у воді, що визначає ефективність і успішність навчального процесу.

Перспективним напрямком подальшої роботи вважаємо розробку питань, пов'язаних з оздоровчими, відновлювальними, реабілітаційними ефектами плавання і вправ у воді, методичних особливостей їх практичного застосування і популяризації.

ЛІТЕРАТУРА

- Ворона, В.В., Заяц, С.В. (2023). *Плавання*. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка. (Vorona, V.V., Zayats, S.V. (2023). *Swimming*. Sumy: Sumy DPU named after A.S. Makarenko).
- Заяц, С.В., Міхеєнко О.І. (2016). Організаційно-методичні аспекти навчання плавання дітей молодшого шкільного віку з метою оздоровлення. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*, 1, 56-60. (Zayats, S.V., Mikheienko, O.I. (2016). Organizational and methodical aspects of teaching swimming to children of primary school age for the purpose of improving health. *Modern problems of physical education and sports of different population groups*, 1, 56-60).
- Миланов, А., Борисова, І. (1971). *Вправи йогозів*. Київ: Здоров'я. (Milanov, A., Borisova, I. (1971). *Yoga exercises*. Kyiv: Health).

- Міхеєнко, О.І. (2001). *Оздоровчий вплив плавання на організм людини*. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка. (Mikheienko, O.I. (2001). *The health effect of swimming on the human body*. Sumy: Sumy DPU named after A.S. Makarenko).
- Назаркевич, Л., Линець, М. (2017). Зміна функціонального стану дітей молодшого дошкільного віку під впливом оздоровчих занять з плавання з використанням рухових ігор у воді. *Спортивна наука України*, 4(80), 15-22. (Nazarkevich, L., Linets, M. (2017). Changes in the functional state of children of younger preschool age under the influence of recreational swimming classes using movement games in water. *Sports Science of Ukraine*, 4(80), 15-22).

SUMMARY

Mikheienko Olexandr, Bermudes Diana, Rudenko Anna. The role of preparatory exercises for familiarization with water in the initial swimming training of children of primary school age.

The article highlights the organizational and methodological features of teaching swimming to children aged 9-12 years. Emphasis is placed on the importance of using exercises for mastering water in the process of initial training. The health-improving effect of swimming on the human body, in particular, the children's body, has been revealed. The main mistakes that parents make when teaching children to swim independently in natural water bodies are indicated. The role and importance of preparatory exercises for mastering water are substantiated. Methodical recommendations have been developed for parents regarding the use of special exercises for the initial teaching of swimming to children at home and in natural water bodies. Swimming is significantly different from other types of sports and motor activity due to its health-improving effects associated with the specifics of the water environment and the performance of locomotion in it. Water plays the role of a universal exerciser, which creates conditions for a harmonious load of all muscle groups, promotes the health of the cardiovascular, nervous, and respiratory systems, and exerts a corrective effect. A wide range of health benefits, as well as the practical value of swimming, encourage many to master swimming skills. However, at the initial stage of training, there are important methodological features of mastering swimming skills, related to preparatory exercises for mastering the water, ignorance of which leads to mistakes. Preparatory exercises give children the opportunity to familiarize themselves with the properties of water, coordinate their movements in it, exhale into the water and hold their breath during immersion, perform sliding correctly, feel more confident in the water, which determines the effectiveness and success of the educational process.

Key words: swimming, health, water, exercises for mastering water.